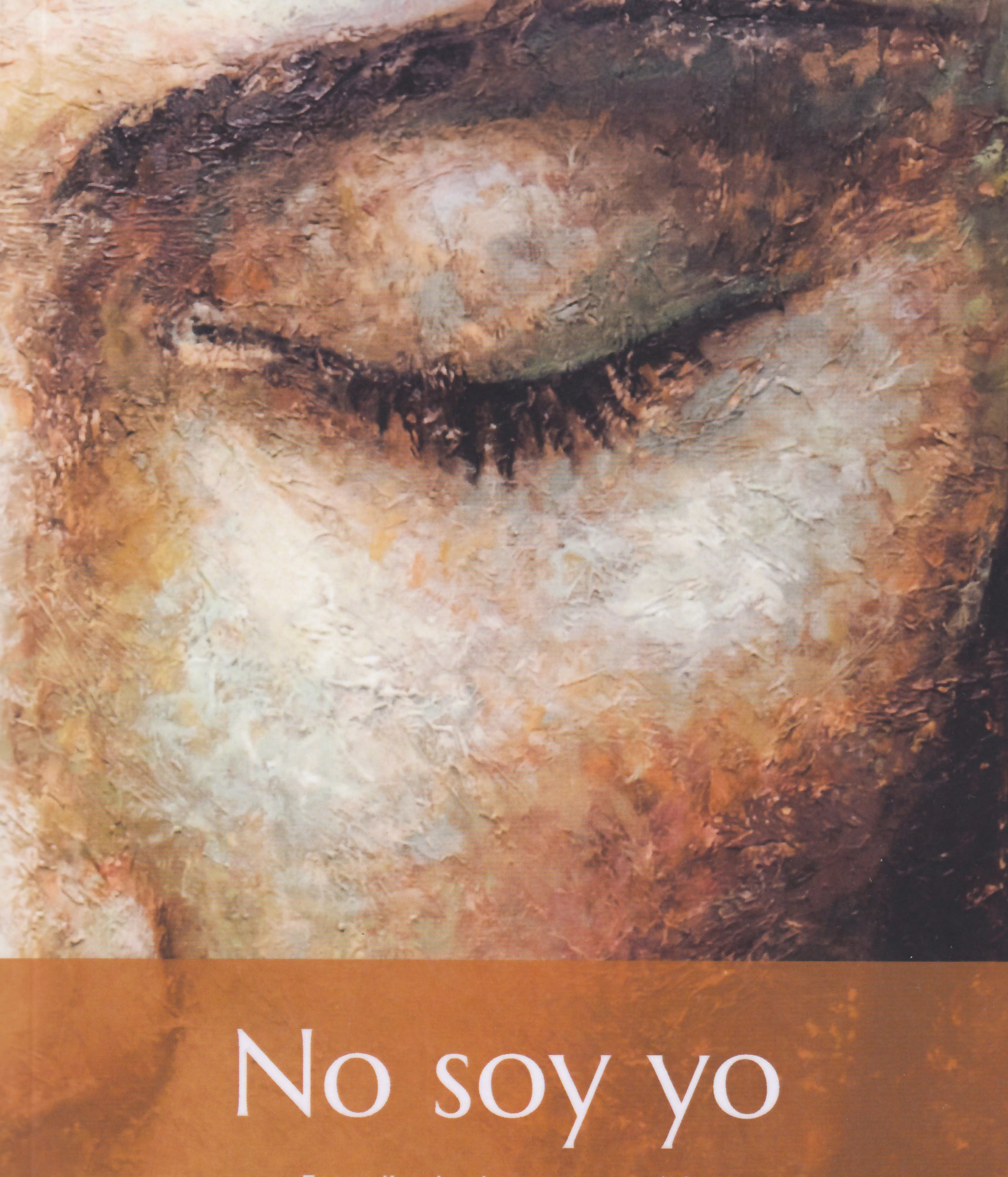


No soy yo

Entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación
Una guía para pacientes, familiares y terapeutas

Anabel Gonzalez

No soy yo

Entendiendo el trauma complejo, el apego, y la disociación: una guia para pacientes y profesionales

Anabel Gonzalez



DEDICATORIA

Para todos los pacientes que han pasado por el Programa de Trauma y Disociación del Servicio de Psiquiatria del Hospital de A Coruña (CHUAC), este libro se ha ido construyendo en base a sus dudas, nuestras reflexiones conjuntas y las distintas situaciones que se planteaban en sus procesos terapéuticos.

Para Ruth, María Jesús, Pablo, Belén, Juan José, Inés, Ana, Inma y Adriana, que en su rotación por el programa me ayudaron a llevar y evaluar el trabajo en los grupos, y contribuyeron con sus preguntas y aportaciones a elaborar y estructurar las intervenciones.

Para mis compañeras del programa Marisol y Rosa, y muy en particular para Lula, que fue coterapeuta conmigo en los grupos de pacientes durante una larga etapa.

Para Luis y Paloma, por su ayuda con el texto.

INDICE

AGRADECIMIENTOS

La contribución más importante a este texto procede de los pacientes que he tratado a lo largo de mi vida profesional, y de sus esfuerzos por recuperarse de las historias que les había tocado vivir. He podido acompañar a muchas de estas personas en sus procesos de entenderse a sí mismos y cambiar las consecuencias de esas experiencias. De sus dudas y dificultades ha ido surgiendo una manera de entender los problemas psicológicos que se derivan de experiencias traumáticas, y las áreas a trabajar para resolverlos.

Las áreas teóricas que más peso han tenido en mis planteamientos son las teorías sobre la disociación y el trauma complejo que, siendo este libro divulgativo, no he querido pararme a detallar. Una descripción más pormenorizada, con numerosas referencias a todos los autores de este campo, esta incluida en otros textos como Trastornos Disociativos y Trastorno de Identidad Disociativo, así como EMDR y Disociación, el Abordaje Progresivo, los dos últimas publicados junto a mi compañera Dolores Mosquera.

La terapia EMDR me abrió a la perspectiva del trauma y la disociación. Desde esta terapia se entiende que los problemas actuales se derivan de experiencias adversas que nuestro cerebro no ha podido procesar. Dichas experiencias no asímiladas continúan condicionando, muchas veces sin conciencia de ello, nuestro modo de estar en el mundo. Esta idea básica esta presente en todo el texto, donde estaremos relacionando constantemente los patrones de funcionamiento presentes con elementos de la historia pasada.

Previamente mi formación se había basado en la terapia de grupo, la terapia familiar sistémica y la terapia cognitivo-analítica para trastornos de personalidad. Todos estos enfoques me ense-

ñaron la importancia de las relaciones tanto en el desarrollo de problemas psicológicos como en la forma en la que los gestionamos.

En los últimos años el campo de la regulación emocional ha venido a encajar con el trabajo con trauma, apego y disociación. Con mis compañeras Lucía del Río y Ania Justo, hemos trabajado en la investigación de la relación entre disociación psicológica y somática, regulación emocional y psicosis. Las reflexiones sobre estos temas también han enriquecido este libro.

1. INTRODUCCIÓN

Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir como responder a esas circunstancias. Viktor Frankl.

Sara tiene dolores de cabeza, que según los médicos son tensiónales. Sin embargo, a ella no le encaja porque no los relaciona con ninguna situación que la preocupe ni ocurren precisamente cuando se encuentra nerviosa. Marcos de vez en cuando pierde el control. No es que tenga mal carácter, pero es cierto que determinadas cosas le hacen saltar como un resorte, y luego se siente muy mal por lo que ha hecho. Lucía sufre depresiones desde siempre, pero su estado de ánimo ha empeorado mucho en los últimos años. Desde que recuerda ha tenido tendencia a ser una persona negativa, pesimista, y a no valorarse en absoluto. ola empujan a hacer cosas que no quiere hacer. Josefa es el pilar de su casa, la mujer fuerte de la familia, y siempre se hace cargo de los problemas de cuantos la rodean. Darío vive en una angustia permanente, atormentado por recuerdos constantes, que le hacen sentirse como si estuviera ocurriendo todo otra vez. Pedro no cree que tenga ningún problema, pero su mujer le recrimina que no es cariñoso con ella, y que no hay modo de llegar a él.

¿Qué tienen en común todas estas personas? Sus situaciones parecen bien diferentes, y probablemente si han consultado a un profesional de la salud mental, hayan sido diagnosticados de patologías muy diversas. Sin embargo, sus problemas se derivan de experiencias traumáticas, ocurridas en etapas muy sensibles de sus vidas, que pueden ser prolongadas y graves. También, como consecuencia de sus historias, la forma en la que regulan sus emociones esta alterada. Cada uno ha reaccionado ante lo que les ha

ocurrido de maneras como vemos muy variadas, muchas de ellas polos totalmente opuestos. Algunos, como Sara o Pedro, se han desconectado tanto de sus emociones que ya no las perciben. Otros, como Sofía o Darío, viven desbordados por las suyas. Ambos extremos son un problema, porque les impiden entender y modular sus estados emocionales para qué les ayuden a funcionar mejor en las situaciones de su vida.

Otro elemento común a todas estas personas es que están en un conflicto permanente consigo mismos. Lucía se tortura constantemente, Marcos trata de controlar sus reacciones y se avergüenza de sí mismo cuando se producen, Darío se pelea con sus recuerdos, Josefa nunca siente que haga lo suficiente, María y Clara no saben siquiera definir quiénes son... Todos ellos rechazan aspectos de sí mismos, rasgos de carácter, los recuerdos que les asaltan, las voces que oyen, sus emociones. Son cosas que no quieren pensar, que no quieren sentir, que no quieren hacer, partes de su personalidad con las que no se identifican, que no quieren ser. Este conflicto consigo mismos está muy presente en sus vidas y consume gran parte de su energía. Lejos de resolver sus problemas, la pelea interna es una parte nuclear de ellos.

En lo que veremos mucha diferencia en todos estos casos es en el nivel de conciencia sobre lo que les ocurre y sobre el origen de sus dificultades. Probablemente si preguntamos a muchos de ellos, algunos relacionarán sus síntomas con las circunstancias de su biografía que contribuyeron a que se desarrollaran, pero muchos no encontraran explicación para lo que les pasa. Como veíamos, en algún caso la persona ni siquiera cree tener un problema, son los demás los que lo ven. Es posible que piensen que sus experiencias no fueron para tanto o que el pasado está totalmente superado. Veremos todos estos aspectos a lo largo de los distintos capítulos.

Viktor Frankl fue un neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió a los campos de concentración nazis. Como él muchas

personas han pasado por experiencias traumáticas que siguen influyendo profundamente en su relación con los demás, consigo mismos y con el mundo, aunque esos traumas puedan no ser tan evidentes como los de Frankl. De hecho, con los grandes conflictos bélicos del pasado siglo, el estudio del trauma empezó a tener mayor importancia a nivel científico. Se hizo más evidente cómo podía influir en el desarrollo de problemas psicológicos, que persistían durante muchos años, y que en muchos casos no se resolvían por sí solos. Empezaron a desarrollarse así tratamientos específicos para las situaciones traumáticas, y se ha ido entendiendo cada vez mejor su papel.

Además del impacto de las guerras, en las últimas décadas ha ido cobrando también importancia el estudio de la violencia que ocurre dentro de las familias, sobre todo hacia las mujeres y los niños. Estas son otro tipo de guerras, muchas veces con bombas que no se oyen y heridas que no se ven, pero cuyas consecuencias tanto a corto como a largo plazo pueden ser devastadoras.

Este libro trata sobre las consecuencias psicológicas de todas estas experiencias, pero fundamentalmente como decía Frankl, sobre nuestra libertad de elegir lo que hacemos con ellas. Un elemento esencial para poder tomar decisiones es entender el problema, aumentar nuestra conciencia de lo que sucede tanto fuera como dentro de nosotros y analizar las opciones disponibles. Por ello, muchos de los capítulos se centrarán en la comprensión de las consecuencias de las experiencias adversas en el funcionamiento mental. Pero además de entender, hemos de implicarnos activamente en cambiar lo que nos sucede. Las situaciones negativas graves y mantenidas generan patrones rígidos de funcionamiento que es importante interrumpir y modificar. Han de romperse de modo intencionado y activo las inercias que nos tienen estancados en lugares en los que no nos gusta estar.

¿Qué entendemos por trauma?

No existe un consenso entre los profesionales respecto a que tipo de experiencias han de ser consideradas traumáticas. Está claro que estar a punto de morir en un accidente grave, sufrir un atraco, o las catástrofes como perder lo que tenemos en un terremoto, un incendio o una inundación, son circunstancias potencialmente traumatizantes. Sin embargo, estas no son las situaciones más dañinas a nivel psicológico.

El ser humano tiene una asombrosa capacidad de adaptación y de supervivencia. Pero, a diferencia de otras especies animales, nuestro afrontamiento de lo que nos sucede tiene mucho que ver con las relaciones. Sobre todo en el largo periodo que va desde nuestra concepción hasta la vida adulta, los humanos somos dependientes de nuestros cuidadores. Nos desarrollamos en el vientre de nuestra madre, y establecemos vínculos de apego para protegernos del entorno y poder seguir desarrollándonos emocional y físicamente. Evolutivamente esto nos ha permitido alcanzar como especie unos niveles de funcionamiento muy elevados. Pero nuestra mayor fuerza es también nuestra mayor vulnerabilidad, ya que somos altamente dependientes de las personas que nos cuidan mientras crecemos. Aún de adultos, los seres humanos nos movemos siempre en el ámbito de las relaciones. Por ello nada puede traumatizarnos más que otro ser humano.

Las consecuencias de catástrofes naturales o accidentes pueden ser graves, pero los traumas de tipo interpersonal son más dañinos, y producen trastornos más profundos en la identidad y las creencias del individuo. Estos traumas interpersonales graves, y en especial los que suceden en las primeras etapas del desarrollo, o los que se generan dentro de las relaciones de intimidad, dan lugar a cuadros clínicos que han sido englobados en el concepto de trauma complejo. Aunque este término no existía hasta ahora como diagnóstico en las clasificaciones internacionales, muchos autores habían descrito previamente cómo nos afectan

este tipo de experiencias (1, 2). De hecho, es la contradicción entre una realidad que nos hace daño y nuestra tendencia a recurrir a los demás lo que nos resulta más complejo de asímilar. Señalan algunos autores que el elemento central del trauma es la traición por parte de aquellos en los que hemos puesto nuestra confianza (3). Como animales sociales que somos, crecemos en grupos en los que nos sentimos seguros y protegidos, y seguimos formando parte de redes de apoyo en la vida adulta. El daño que viene de fuera de esos vínculos entra dentro de lo esperable. Pero que sean aquellos en los que busquemos cuidado los que nos hieran o nos ignoren, queda fuera de la programación que la evolución ha dejado en nuestro cerebro. Por ejemplo, si hemos sufrido un accidente de coche, puede que el momento que se nos quede más grabado sea la falta de consideración y de ayuda de la policía al llegar al lugar de los hechos, o vernos en el hospital tirados en una camilla sin que nadie nos diga lo que pasa. O si un familiar ingresa en urgencias con un problema grave, nuestra cabeza se queda dando vueltas a una palabra poco considerada por parte del médico. Cuando esperamos ayuda de una figura que ocupa un lugar simbólico, sobre todo cuando estamos en una posición vulnerable, un gesto hostil o la falta de atención puede hacer que algo en nuestro interior se rompa.

Por todo ello, las historias de maltrato o abandono intrafamiliar suelen generar traumas más complejos. Se causa un daño a los individuos más vulnerables del grupo que conforma un hogar, donde se supone que la persona tiene un refugio frente al mundo. También experiencias como vivir una guerra, un secuestro o confinamiento prolongado, o vivir con una pareja que nos maltrata física o emocionalmente, pueden dar lugar a cuadros en los que toda la personalidad se ve afectada. No es solo un recuerdo que no se puede asimilar, es la ruptura de nuestras creencias sobre nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea.

Algunos autores han hablado además de los denominados traumas ocultos (4). Se trata de pequeñas experiencias cotidia-

nas, que podríamos considerar de poca importancia, “cosas que pasan” en todas las familias. Tienen que ver con la falta de reconocimiento, con una respuesta inadecuada a las emociones del otro, la manipulación, o la ausencia de apoyo en la sensible etapa de la infancia. Muchas de estas situaciones se asocian al concepto de apego, que es la búsqueda de protección en los cuidadores de los que dependemos cuando somos niños, y que trasladamos en la edad adulta a las personas con las que establecemos lazos afectivos. El estilo de apego saludable se ha denominado seguro o autónomo, y se caracteriza por un vínculo sintónico, equilibrado y coherente entre el niño y el cuidador. Si hay demasiada distancia o excesiva preocupación, hablaremos de apego inseguro. En el extremo de la inseguridad aparece el miedo, y el apego se desorganiza. Así como un estilo de apego seguro nos protege frente a lo que nos venga en la vida, los estilos inseguros o desorganizados van a interferir en nuestro modo de funcionar tanto con los demás como con nosotros mismos.

La influencia de estos eventos traumáticos tempranos puede ser diferente, dependiendo de la etapa en la que se producen (5). Cuando se acumulan muchas experiencias adversas graves y los vínculos de apego con los cuidadores son desorganizados, se produce un fenómeno psicológico denominado disociación (ó). La disociación es un concepto complejo, no del todo bien definido, que incluye aspectos como la dificultad para recordar un suceso; la desconexión del cuerpo, las emociones o el entorno; o síntomas corporales diversos. Para algunos autores, lo más característico de la disociación es la fragmentación de la personalidad y de la identidad (7). La persona que ha experimentado graves traumas interpersonales esta muchas veces en una constante lucha contra sí misma, evitando los recuerdos de lo sucedido, rechazando aspectos de su personalidad con los que no se identifica. Puede sentir, pensar o hacer cosas muy distintas de lo que querría, sentir cierta extrañeza respecto a su forma de funcionar en algunas situaciones o vivir en una permanente contradicción. No ha desa-

rrollado una visión integrada de si misma, y muchos aspectos de su funcionamiento mental no serán aceptados, regulados y modulados adecuadamente.

La sintomatología disociativa se produciría por tanto en situaciones más extremas de traumatización compleja y apego desorganizado (8). Pueden presentarse lagunas de memoria en el día a día o respecto a experiencias pasadas. Las sensaciones internas o externas se perciben con extrañeza o distanciamiento, y el comportamiento es vivido como automático o mecánico. Muchos pensamientos, sentimientos o acciones no se reconocen como propios, llegando a veces a percibirse en forma de voces. Puede haber tanto cambios marcados de personalidad como un control rígido de emociones y conducta. Algunos síntomas son físicos, de tipos muy diversos, incluyendo parálisis, movimientos involuntarios, alteraciones de la sensibilidad, perdida de percepciones como la vista o el oído, y muchos otros. Algunas personas tienen estas experiencias durante un suceso traumático. Por ejemplo, se ven desde fuera del cuerpo durante una agresión, o se les borra parte de la experiencia. Otras veces, los síntomas reaparecen mucho después de terminado lo que los genera, por ejemplo, surgen de modo muy limitado en respuestas a situaciones vividas en la infancia, y se manifiestan más clara e intensamente en la edad adulta.

Estos síntomas se combinan con las manifestaciones más generales del trauma complejo, como la alteración profunda en las creencias sobre uno mismo y sobre el mundo, problemas con la regulación emocional y de los impulsos, conductas autodestructivas, dificultades para llevar bien la intimidad, alteraciones en la percepción de los demás, idealización de las personas que causaron el daño y problemas médicos.

En cualquiera de sus formas de presentación, es importante que entendamos la relación entre los problemas actuales y la historia en la que se generaron. También hemos de comprender por

qué, a pesar de que esos problemas nos angustien y queramos cambiarlos, se mantienen en el tiempo. La sensación de sentirse incomprendidos y la dificultad para entender lo que les ha tocado vivir, es frecuente en las personas que han crecido en entornos traumáticos. Por un lado, les ha faltado el sentirse mirados con la aceptación incondicional que todo niño necesita. Por otro, el mundo que les rodea ha estado muchas veces plagado de contradicciones y paradojas, o nadie le ha dado sentido a lo que les ocurre. Como resultado de estos aprendizajes, tanto en la infancia como en la edad adulta, tendrán grandes dificultades para entenderse, aceptarse y dar una respuesta equilibrada a sus necesidades.

Por todo ello, el objetivo central de este libro es ayudar tanto a pacientes como a profesionales a comprender por qué se desarrollan y se mantienen estos problemas. La mirada hacia uno mismo, y la capacidad de conectar con los demás, configurada inicialmente para adaptarse a un contexto hostil, ha de reformularse por completo. Hemos de aprender a mirarnos con ojos nuevos. Nuestra perspectiva sobre los demás y sobre el mundo ha de evolucionar y flexibilizarse. Si conseguimos entender, podremos empezar a cambiar.

2. CAMBIAR DE AUTOMÁTICO A MANUAL

Deberíamos dedicarnos a desaprender gran parte de lo aprendido y aprender lo que no se nos ha enseñado. Ronald Laing.

Juan consiguió sobrevivir a una guerra que había durado muchos años, de hecho había empezado mucho antes de que él naciera. Generaciones de sus antepasados llevaban décadas luchando sin que nadie supiese decir cómo empezó aquel conflicto ni por qué continuaban peleando. Ese fue el mundo en el que le tocó crecer, y hasta que se fue a otro país, ni siquiera sabía que existiese un lugar diferente.

En la guerra desarrolló muchas habilidades. Aprendió a buscar los sitios menos peligrosos, pero como además ninguno era suficientemente seguro, adquirió esa habilidad de dormir sin dormir, siempre con su arma junto a él, y con una alerta mental que le avisaba del más mínimo ruido o movimiento. También desarrolló un sensor para la gente, detectando cualquier gesto o actitud sospechosa en ellos. Sin confianza no hay posibilidad de traición. Esta capacidad le salvó la vida muchas veces.

Juan tuvo que volverse experto en tácticas de combate. Aprendió a pelear como nadie, y no tenía problema en hacerlo ante la mínima provocación. Es mejor golpear antes, que darle tiempo al otro para hacerlo. También sabía correr, y gracias a ello consiguió librarse de un grupo que le atacó. Se escapó a tal velocidad por el bosque, durante horas, que los dejó atrás. Su mayor habilidad era que podía quedarse totalmente inmóvil, congelado como una estatua, casi sin respirar. Así pasaban rozándole sin detectarlo. Una vez se hizo pasar por muerto, y ni siquiera sintió el dolor cuando le dispararon para comprobar si lo estaba. Cuando le capturaron y estuvo meses retenido por un grupo armado, consiguió pasar desapercibido bajando siempre la cabeza y esquivando miradas

directas. Obedeció todas las órdenes, e incluso llegó a volverse imprescindible para sus captores encargándose de otros prisioneros. Hacía tareas más allá de lo que le pedían, se comportó como un preso modelo, lo que le hizo esquivar muchos castigos y penalidades. Cuando se confiaron, logró escapar.

Podía ver todas estas situaciones sin que le afectaran, y fueron tantas que desarrolló una anestesia permanente. Ya no sentía, ya no había dolor, ni miedo, ni tristeza. Lo único que ocupaba su mente era cómo sobrevivir a cada día, a cada momento. El sufrimiento era un lujo que no se podía permitir.

Juan tenía solo 18 años cuando se subió al barco que le llevaría a un país distinto, dejando la guerra tras de sí. Emocionalmente, sin embargo, se sentía a la vez como un anciano sin fuerzas, y como un niño que no había tenido oportunidad de crecer.

Se incorporó a este nuevo mundo, pero todos sus sistemas de adaptación estaban preparados para el antiguo, y ni siquiera se daba cuenta de que debía desactivarlos. El motor de los coches le hacía llevar la mano a la cintura buscando su arma. Cuando oía ruidos fuertes tendía a meterse instintivamente detrás de algo. No podía relacionarse con nadie, porque cuando un vecino le saludaba en el ascensor, o cualquiera trataba de establecer conversación con él, reaccionaba de malos modos. Realmente poca gente se le acercaba, porque su cara siempre reflejaba tensión y desconfianza. Aunque este nuevo lugar no tenía peligros de tanta envergadura, ni tan constantes como su país de origen, Juan seguía reaccionando con las mismas respuestas automáticas que tantas veces le habían salvado la vida. Una conversación tranquila en una cafetería, la sonrisa de la panadera, el parque en el que la gente paseaba despreocupada, eran experiencias que no llegaban hasta él. La vida no podía atravesar todas las corazas que le habían protegido tan eficazmente del daño. La anestesia seguía ahí tapando todas las sensaciones, impidiéndole sentir la brisa o la luz del sol en la cara. Solo las cosas que activaban su alerta - que eran muchas -

generaban la única sensación de la que era consciente: la que le avisaba del peligro. Mirar a los ojos de la gente siempre le producía una incomoda sensación, como una tensión de fondo que aumentaba si sostenía la mirada. Por eso siempre la esquivaba.

En ocasiones venían los recuerdos, con sensaciones intensas, inasumibles, que a veces se colaban en sus sueños. Casi siempre conseguía controlarlos, apartarlos, aunque para ello tuviese que mantenerse en una tensión constante. Eso se había grabado en su mente desde pequeño: relajarte puede costarte la vida. También había aprendido que los territorios desconocidos son inciertos, así que repetía sus rutinas de modo rígido y automático. Había asímilado muchas cosas que fueron vitales durante muchos años, y que se habían convertido en su modo de funcionamiento. Aunque sabía que la guerra había terminado, su yo profundo seguía viviendo allí, y su organismo reaccionaba como si nunca se hubiese alejado de los peligros de aquel lugar. No se daba cuenta de que estaba en otro sitio, en otras condiciones, de que las referencias de su antiguo mundo no funcionaban aquí, de que se estaba perdiendo muchas cosas que no solo no eran dañinas, sino que eran buenas y valiosas. Juan se estaba ahogando dentro de las corazas que tanto le habían protegido. Ahora eran esas mismas corazas las que no le estaban dejando vivir su vida. Caminaba por el nuevo mundo con los mapas del antiguo, hablando con sus nuevos conciudadanos en el idioma de sus viejos compatriotas. Su anestesia emocional era tan grande que no le dejaba darse cuenta de que todo esto se estaba produciendo, y el paso del tiempo no parecía estar mejorando las cosas. Solo podemos cambiar aquello de lo que somos conscientes.

Mientras estamos atravesando una situación difícil, nuestro sistema se dedica a superar el problema. Si el problema en cuestión no puede resolverse con los medios de que disponemos, nos centraremos en salir del paso. Si las circunstancias se vuelven abrumadoras, nos conformaremos con seguir en pie y caminar hacia delante. La mayor parte de este funcionamiento es automá-

tico, y lo es más aún cuando estamos ante situaciones en la que percibimos amenaza, porque ahí no hay tiempo para analizar. La supervivencia pasa a ser lo prioritario, y nos movemos a nivel de reacciones instintivas.

Un soldado en la batalla depende totalmente de esta capacidad básica de supervivencia. Ha de estar alerta, priorizar la detección de amenazas y afinar sus sistemas defensivos. En medio del peligro hay que actuar antes de pensar, y hacerlo con acierto. En estas reacciones no somos muy distintos de otras especies animales, que en el medio natural han de luchar por mantenerse vivos. De hecho estas reacciones se ponen en marcha desde las partes más primitivas de nuestro cerebro, partes que compartimos con especies menos evolucionadas como los reptiles. Ante la amenaza, esto es lo más rápido, lo más efectivo. El problema viene cuando estos sistemas automáticos han de mantenerse mucho tiempo, y se convierten en patrones. Con el tiempo, estos patrones acaban activándose fuera del contexto para el que fueron diseñados. Reaccionaremos ante situaciones inofensivas o menores como si estuviésemos ante una amenaza vital. En este caso, funcionaremos siempre en modo alerta, agotando nuestros recursos innecesariamente. Esto sería equivalente a tener una alarma en casa que se disparase cada vez que una mosca se cuela por la ventana, ¿nos protege bien esta alarma de posibles ladrones?

La experiencia bélica es una de esas situaciones de trauma interpersonal grave que pueden dar lugar a los síntomas de la traumatización compleja y la disociación. Pero esta no es la única guerra en la que los seres humanos participan. Quizás la más terrible de las batallas es la que lidian muchos niños que se ven abocados a crecer en un entorno familiar hostil. Estos contextos adversos no hacen referencia solamente al maltrato físico o al abuso sexual, sino a cuidadores deprimidos, enfermos o con dificultades para entender, atender y cuidar a los que dependen de ellos. Cuando una madre sufre un trauma importante durante los dos primeros años del nacimiento de su hijo (9), puede alterarse de modo impor-

tante el vínculo con ese niño, afectando a su desarrollo psicológico posterior.

Además, las características de la mente humana introducen otros factores de complejidad. Fijémonos en que el soldado Juan despliega un amplio abanico de sistemas defensivos. Estos sistemas se van activando según lo requieren las circunstancias, para ajustarse a las necesidades del momento. Cuando puede pelear, porque se enfrenta a un enemigo con las mismas armas, se enfrenta. Si no puede pelear, sale corriendo. En el medio natural, los animales hacen lo mismo. Un oso y un león pueden luchar porque sus fuerzas son equiparables. Si tras atacarse mutuamente, el león toma la delantera, el oso no se avergüenza de salir corriendo. Los seres humanos probablemente si sentiríamos vergüenza, aunque sepamos que escapar era la mejor opción de cara a la supervivencia. Nuestras creencias, nuestras normas sociales y morales, intervienen en la elaboración posterior de lo que ha ocurrido, pudiendo influir en que nos cueste asímilar una situación en la que no hemos peleado y vencido, y que nos llamemos cobardes y nos sintamos mal con nosotros mismos.

Pero el instinto de defensa no se acaba en la lucha y la huida. Estos dos sistemas implican hacer algo, pero ¿qué hacer cuando no se puede hacer nada?, ¿cómo protegernos cuando nos ataca un depredador y no hay a dónde escapar? En la naturaleza, de nuevo, todo es mucho más sencillo. En una manada de leones, todos bajan la cabeza ante el jefe, a menos que crezcan lo suficiente como para plantarle batalla. Ningún cachorro osaría intentarlo. Sin embargo, si siendo niños nos amenaza un profesor, un niño de más edad o más envergadura, o alguien de nuestra familia, es posible que nos sintamos mal con nosotros mismos por bajar la cabeza y evitar la mirada, dos estrategias muy útiles y sensatas para la supervivencia. Nuestro organismo escoge desde su sabiduría instintiva la reacción que mejor nos puede proteger en esas circunstancias. Pero nuestros pensamientos no nos perdonan por ello, y nos dicen que “no hemos hecho lo suficiente”. Esta creen-

cia nos puede acompañar toda la vida, e influir posteriormente en numerosas circunstancias.

Por último, en situaciones sin salida, sin opciones, como cuando un depredador acorrala a una presa, muchos animales se quedan inmóviles, y entran en un estado de muerte aparente, que desanima al atacante. Los depredadores han aprendido de la evolución que las presas que no se mueven han de ser desechadas, de ese modo no corren el riesgo de ingerir animales muertos y potencialmente contaminados. Por ello ante la duda, quedarnos quietos puede ser crucial, y nuestro organismo lo sabe. Al soldado Juan este instinto de supervivencia le salvó la vida. Pero al igual que cuando nos sometemos ante los que nos humillan, no reaccionar nos puede parecer una reacción de segunda categoría. Lo que dicen los cuentos infantiles y las películas, es que los héroes épicos no son los se quedan paralizados o agachan la cabeza, sino aquellos que vencen contra todo pronóstico. O peor aún, las personas admirables son las que mueren en una batalla que el sentido común decía que estaba perdida de antemano, porque anteponen sus ideales a la lógica elemental de la supervivencia. Los seres humanos introducimos cambios en los sistemas naturales que a veces son escasamente funcionales. Pero la sabiduría de la naturaleza es mucho más simple. Si leyendo este capítulo nos estamos planteando "es cierto, aquella vez ¿por qué no peleé para defenderme?", la respuesta probablemente será "porque mi organismo sabía mejor que yo lo que tenía que hacer". La evolución le ha enseñado a nuestra especie que muchas veces, no hacer es mejor que hacer; que la defensa más sabia no es un buen ataque, sino la ausencia de todo movimiento. Entender que no haciendo nada nos estamos defendiendo resulta muchas veces complejo para las personas que han vivido situaciones abrumadoras ante las que experimentaron parálisis o bloqueo.

Como decíamos antes, los recursos necesarios para la supervivencia no son los que encajan en la vida cotidiana. Cuando hemos tenido que pasar mucho tiempo centrados en la defensa,

no resulta nada fácil reprogramar nuestro sistema. La tendencia a tirar para adelante, funcionar en automático, y resolver la historia no pensando más en ella, es muy poderosa. En su momento hacer esto fue como nuestra tabla de salvación, y no somos conscientes de que una vez salimos del mar después de un naufragio, esa tabla que nos salvó la vida pasa a ser innecesaria e incómoda. Si nos vamos con ella a desayunar, a dormir o a trabajar, dejará de ser una solución y pasará a ser un problema. Trasladar un sistema que es eficaz en un contexto concreto a todo tipo de situaciones lo vuelve ineficaz, o puede producir un beneficio a corto plazo y sin embargo tener consecuencias negativas a la larga. Además, la desconexión que nos ayuda a mantenernos en pie, hace que nuestra conciencia sobre todo esto sea incompleta o nula. Es frecuente que más adelante se presenten síntomas psicológicos o médicos, aparentemente sin relación con la historia previa. Incluso cuando la persona entiende el origen del problema, se preguntará si vale la pena embarcarse en un largo proceso de terapia que implique remover el difícil y doloroso pasado, cuando lo que realmente querría es no volver a pensar en ello nunca más.

Otra repercusión que tienen las situaciones adversas mantenidas es que estos sistemas defensivos instintivos, al automatizarse y mantenerse en el tiempo, acabaran activándose de forma indiscriminada. Por ello, más adelante podrán aparecer en situaciones en las que ya no encajan tan bien. Ya tendremos más edad, o estaremos frente a alguien contra quien sí nos podríamos enfrentar, o tendremos opciones para salir de una situación, pero nuestro sistema ya no sabrá escoger. Siempre recurrirá a las respuestas que funcionaron en su momento, pero que ahora no sirven, o puede que incluso resulten contraproducentes. En cualquier caso, siguen siendo intentos de reacción, los que nuestro organismo consigue poner en marcha.

Lo cierto es que si no nos paramos en ningún momento a curar nuestras heridas, continuarán abiertas, y el dolor se quedará dentro de nosotros para siempre. Nuestro organismo seguirá en

estado de alerta, porque la noticia de que el peligro ha pasado no ha llegado hasta lo más profundo de nosotros. Los sistemas de protección estarán bloqueados, reaccionarán rígidamente sin adaptarse a las situaciones que vivimos. La anestesia emocional con la que nos protegimos del dolor, nos hará pensar que lo tenemos superado o que no fue tan importante. Quizás pensemos que recuperar un funcionamiento normal es demasiado costoso, que reconectar con esas emociones y sensaciones profundamente enterradas supone un sufrimiento innecesario. Pero no hacerlo equivale a saber que tenemos en el jardín de nuestra casa una mina antipersona. Creemos que con no pisar por la zona donde está enterrada será suficiente. Un día, sin embargo, podemos tropezar y caer encima. Y aunque esto no suceda, nunca podremos disfrutar realmente de nuestro jardín.

3. REAPRENDIENDO A SENTIR

Entre la vida y yo hay un cristal tenue. Por más claramente que vea y comprenda la vida, no puedo tocarla. Fernando Pessoa.

Cuando nos hacemos daño muchas veces no nos damos cuenta en el momento, sino cuando más tarde paramos la actividad que estamos realizando y redirigimos la atención a observar cómo nos encontramos. Si el daño es continuado, prestar atención a cómo nos sentimos es un lujo que no nos podemos permitir y la desconexión pasa a ser un patrón habitual de funcionamiento. En los contextos de problemática interpersonal ocurre lo mismo y - a mayores - es habitual que los que nos rodean no sean capaces de darse cuenta de cómo nos sentimos ni de ayudarnos a entender nuestras reacciones. Esta falta de sintonía del entorno refuerza aún más nuestra desconexión.

Incluso cuando las personas parecen tener emociones intensas y desbordadas, pueden tener dificultades para acceder o asumir algunas emociones específicas. Un niño que crece en una familia con altos niveles de violencia, probablemente no gestionará bien su propia rabia, aunque puede coger dos rutas opuestas. Una es el descontrol de esa *rabia*, el funcionamiento impulsivo, si algo la activa no le ponemos freno. La otra es un intento de contener o enterrar esa gama de emociones, lo que llevara a dificultades para decir las cosas de modo firme, para decir que no, o para pedir lo que necesita. Cuando el cuidador esta deprimido, el niño no puede manifestar su propia *tristeza*, y si la nota, la tristeza que ve en su madre o su padre le recordará la dolorosa distancia que esta crea en su vínculo con esa figura. Una *vergüenza* o un *asco* inconfesables, pueden llevar a una evitación activa de estas emociones.

No solo las emociones negativas pueden tratar de evitarse o suprimirse. También el placer o la felicidad pueden temerse o

censurarse, bien porque son muy ajenos a la experiencia vital de la persona, o bien porque esta siente que no los merece. A veces no ha habido momentos agradables compartidos con los cuidadores en las primeras etapas de la vida, porque estos no se encontraban bien, o porque ellos mismos no disfrutaban de las cosas. En este último caso, las sensaciones positivas se hacen extrañas, y con frecuencia son un recordatorio de algo que la persona siente que debería haber tenido y que no tuvo.

Las emociones y sensaciones físicas son nuestros sensores. Atenuarlos nos anula nuestras referencias sobre lo que ocurre y cómo nos afecta, sobre lo que necesitamos y cómo conseguirlo. Vamos a ciegas, sin acceso a nuestra intuición y funcionando solo en base al manual de instrucciones del razonamiento lógico. Un razonamiento que está además muy distorsionado por las mismas creencias generadas en los contextos traumáticos que dieron lugar a la desconexión.

Una parte importante del proceso de recuperación es reconciliarnos con nuestras emociones y darnos cuenta de los recursos que tenemos para regularlas. Las emociones no son ni buenas ni malas, cada una de ellas tiene una función sana, y cuando todas trabajan en equipo es cuando mejor vamos a movernos en las distintas situaciones. A veces puede costarnos entender para qué sirven determinadas emociones, sobre todo las desagradables, pero ninguna de ellas existiría si no cumpliera una función esencial para los seres humanos. Veamos a continuación los distintos tipos de emociones y sentimientos - elementos algo más complejos que las emociones - y sus principales funciones.

¿Para qué sirve el miedo?

El miedo nos protege. Gracias al miedo nuestro organismo se activa para reaccionar ante el peligro. La respuesta de miedo es

automática, y nos pone a salvo, nos hace escapar de una amenaza antes aún de que nos paremos a pensarlo. Cuando el miedo es proporcionado a la situación que tenemos delante, es un importante recurso.

El miedo se convierte en un problema cuando se activa ante todo y en todo momento. Esto ocurre a veces porque se nos queda literalmente "el miedo metido en el cuerpo". Si estamos ante una situación que nos asusta, pero no hay posibilidad de salir de ella, tampoco podemos descargar esa reacción de miedo. Cuando nos llevamos un susto y pasa el peligro, a veces temblamos o lloramos, nos da un bajón: el cuerpo "suelta" así el miedo, y podemos pasar a otro estado emocional. En situaciones sin salida, esta descarga no puede realizarse, y la reacción se queda bloqueada, reactivándose en situaciones parecidas. Puede convertirse también en un estado de alerta permanente, de hiperactivación, que nos hace estar siempre en tensión, sin poder relajarnos ni descansar.

¿Para qué sirve la rabia?

La rabia es una emoción que tiene mala prensa, pero en realidad tiene mucho que ver con nuestro instinto de supervivencia. Junto con el miedo son además las dos reacciones de protección activa, las que se ponen en marcha a nivel instintivo en primer lugar. Si nuestro oponente nos supera en fuerza, esta reacción es bloqueada por el organismo automáticamente. Un perro puede pelear con un gato, pero saldrá corriendo ante un león. Esta rabia, una emoción orientada a salir para fuera, a luchar contra la amenaza, se queda "metida dentro" y se convierte en síntomas.

En no pocos casos, esta rabia bloqueada es además rechazada cuando, por ejemplo, hemos vivido junto a una persona muy violenta o crítica, en la que veíamos constantemente una rabia desbocada y mal encauzada, cuyas consecuencias sufríamos no-

sotros o personas a las que queríamos. Pensamos que es la rabia en sí - y no lo que esas personas hicieron con la suya - lo que es malo. Nos decimos “no quiero ser así”, “no quiero sentir esto”. Esta rabia que no dejamos salir de un modo sano se nos vuelve en contra y se convierte en autorreproches o rechazo hacia nosotros mismos. Al no mostrarla nunca, somos además mucho más vulnerables, incapaces de decir que no y de pedir lo que necesitamos, lo que alimenta el ciclo del malestar.

¿Para qué sirve el cariño?

El cariño es más un sentimiento complejo que una emoción básica. La tendencia a establecer una relación afectiva con las demás es innata al ser humano. Pero cuando nuestros primeros vínculos han sido problemáticos, han estado teñidos de preocupación o se han caracterizado por la distancia o la ausencia, querer a alguien puede vivirse como peligroso o hacernos sentir inseguros. Podemos evitar vincularnos o sentirnos muy mal cuando un vínculo se hace demasiado estrecho. Podemos sentir siempre la conexión con los demás como algo angustioso y generador de sufrimiento, o convencernos de que no necesitamos sentir amor ni afecto por nadie.

Como decíamos antes, sentir emociones en principio “positivas” puede ser a veces más difícil que notar las “negativas”. Esto también depende de si tenemos experiencias en la infancia de haber compartido momentos positivos, de haber disfrutado, jugado, reído, con alguno de nuestros cuidadores. Estos momentos son la base para que luego podamos disfrutar en general de las emociones relacionadas con el afecto y con la alegría. También nos puede pasar que si sentimos la carencia de estas emociones cuando éramos niños, como adultos experimentemos una necesidad desesperada de afecto, pidiendo a nuestras relaciones actuales no aquello que razonablemente nos pueden aportar, sino “todo lo que

nos faltó" de pequeños. Esto da lugar a reacciones desproporcionadas y numerosos problemas en las relaciones.

¿Para qué sirve la tristeza?

Los seres humanos somos por naturaleza animales sociales. Vivimos en grupos y nos conectamos en redes de relaciones. Los niños necesitan durante años a sus cuidadores, y por ello los vínculos tempranos son vitales para que crezcamos de modo sano. Esta vinculación está además potenciada por una sensación que experimentamos ante la pérdida de las figuras por las que sentimos afecto: la tristeza. Si no experimentásemos tristeza cuando perdemos a personas o situaciones, no tenderíamos a mantenernos apegados a la gente o a las cosas. Del mismo modo que si no experimentásemos hambre, no buscaríamos la comida. La tristeza, aunque dolorosa a veces, es importante para el funcionamiento y la supervivencia de individuos y comunidades. Sería por decirlo de otro modo, como una especie de "pegamento relacional".

Esta emoción se autorregula, como todas, si dejamos que fluya y se integre con el resto de nuestras emociones. La tristeza funciona como un río que, sin que nadie lo dirija, sabe llegar al mar. Si los seres humanos intervenimos, levantando diques y canales, hacemos más probable que un caudal aumentado por las lluvias pueda acabar desbordándose y arrasando con todo a su paso. De nada sirve que se cierren las compuertas de los embalses para evitar el desbordamiento: con esto solo se complica aún más la situación, acumulándose tal cantidad de agua que cuando finalmente la presa revienta, el efecto será todavía más destructivo. Cuando sentimos tristeza y a la vez rabia por sentirla, no dejamos que fluya, la empujamos hacia adentro de nuevo. Y aquello que no dejamos salir, se nos queda dentro. Puede que no lo notemos, pero enterrar emociones siempre nos pasa factura.

¿Para qué sirve la alegría?

La alegría es energía, y tiene que ver con la ilusión, con las ganas de hacer cosas. Tener buenos momentos es alimento emocional, tan necesario como la comida. Pese a su carácter claramente positivo, no todo el mundo vive bien esta emoción. Muchas veces el pensamiento de “detrás de algo bueno siempre viene algo muy malo”, o la idea de “no tengo derecho a ser feliz” aparece como un fantasma que enturbia los buenos momentos y hace que generen malestar.

Algunas personas sienten que solo pueden dedicar su tiempo a hacer tareas útiles o a ocuparse de otras personas. Hacer cosas sin ninguna finalidad, o simplemente agradables para ellos, es algo que no se permiten, ya que les genera culpa o incomodidad. De nuevo, el sistema de supervivencia fue centrarse en hacer las tareas a la perfección, para sentir control o intentar - generalmente sin éxito -aplacar la exigencia de los que nos rodean, o dedicarnos a cuidar a los demás ante la ausencia de cuidados por parte de otros. Como decíamos, nos cuesta abandonar los viejos patrones.

¿Para qué sirve la culpa?

La culpa es más un sentimiento que una emoción básica, y como todos los elementos anteriores, tiene también una finalidad sana. La culpa sana se llama responsabilidad, y es lo que nos permite aprender y corregir nuestros errores. Para que funcione bien, necesitamos que sea proporcionada a la situación. Si hemos acumulado demasiada, nos sentiremos culpables en exceso, incluso en situaciones en las que la responsabilidad les corresponde a otros en mayor medida que a nosotros. Cuando esto ocurre, en lugar de aprender de nuestras equivocaciones, nos bloqueamos y nos hundimos.

Muchas veces cuando nos culpamos por cosas del pasado hacemos trampas. No valoramos lo que pudimos hacer teniendo en cuenta lo que sabíamos en aquel momento, las opciones que estaban a nuestro alcance, nuestro estado emocional, nuestra edad ... Nos decimos “si ahora volviera a vivir aquello haría cosas completamente diferentes”, pero resulta que ahora tenemos claves de las que entonces no disponíamos. En aquel momento no veíamos el futuro, sabíamos lo que sabíamos, estábamos como estábamos. Hicimos *lo que pudimos con lo que teníamos*. Un juicio justo ha de tener esto en cuenta. También hemos de tomar conciencia de que, mientras no se invente la maquina del tiempo, por mucho que volvamos sobre nuestros pasos no podremos cambiar el modo en el que sucedieron las cosas. La culpa sana no martillea encima de las heridas, simplemente aprende de la experiencia y de los errores para mejorar las decisiones futuras.

Es importante llevarnos bien con la sensación de culpabilidad, de otro modo no podremos sopesar todo esto. Si no toleramos esta emoción, podemos vernos en dos situaciones opuestas, pero ambas problemáticas: nos sentiremos culpables por todo, o no asumiremos la responsabilidad adecuada en cada situación.

¿Para qué sirve la vergüenza?

La vergüenza es una emoción que nos ayuda a que nuestras conductas encajen con las del grupo al que pertenecemos. Sentimos vergüenza cuando hacemos algo que percibimos como inadecuado o que puede exponernos a la reprobación de los demás. Sin ninguna sensación de vergüenza seríamos inadecuados y no mediríamos el efecto que nuestras conductas pueden tener en los demás. Si nos llevamos bien con esta emoción, no trataremos de escapar de ella. Cuando, pese a que algo nos da vergüenza, nos atrevemos a hacerlo, la sensación va atenuándose hasta desaparecer. En este sentido funciona parecido al miedo y la ansiedad,

que son más intensos ante situaciones nuevas para activar nuestro organismo, nuestra atención y agudizar nuestra respuesta, y se reducen cuando la actividad se hace repetida y conocida. La vergüenza surge ante algo nuevo para que esa nueva conducta encaje con el contexto social en el que estamos. La complicación viene cuando nos angustiamos por sentirla, o tratamos de evitarla, porque entonces el proceso de habituación que lleva a que disminuya y desaparezca no se puede producir. La vergüenza entonces se acumula, se hace cada vez más intensa, y bloquea y condiciona el funcionamiento general.

¿Para qué sirve la preocupación?

Anticipar lo que va a pasar y los problemas que nos podemos encontrar nos ayuda a que no nos coja por sorpresa y a tener preparado un plan. Dibujamos diversos escenarios posibles e imaginamos soluciones para cada uno de ellos. Hasta aquí todo está bien y resulta muy útil. El problema viene cuando solo nos dibujamos los escenarios más adversos, nos creemos que tenemos una bola de cristal - muy negra, eso sí - y nos convencemos de que eso es lo que sucederá. Además, nuestra mente no se centra en buscar soluciones, sino que da por sentado que no habrá ninguna. Aquí la preocupación deja de servirnos para estar preparados, y solo nos genera angustia. Si luego ocurre lo peor, todas las vueltas que le hemos dado a la situación han hecho que lleguemos a ella llenos de ansiedad y totalmente bloqueados. Nuestro prejuicio de que no podremos afrontarlo, nos colocara además en una sensación de indefensión (aprendida muchas veces en nuestra historia). La preocupación deja así de ayudarnos, y sube tanto de calibre que se convierte en un problema. Además, muchas veces nos agobiaremos por cosas que nunca llegarán a suceder, lo cual es un sufrimiento innecesario. Pasada la situación no tomaremos conciencia, cuando estemos de nuevo viendo negros futuros en

nuestra bola de cristal, de que hemos fallado en nuestros pronósticos y de que no nos ganaríamos la vida como adivinos. Volveremos a estar convencidos de que ocurrirá lo peor y, como veremos más adelante, las convicciones intensas suelen - precisamente por esa convicción - ser erróneas.

La preocupación sana se llama sentido común, y no hemos de renunciar a ella. Si pensamos que todo va a ir bien, no tendremos un plan de contingencia preparado, y habremos de improvisarlo sobre la marcha. Además, el efecto de un revés, si no contamos con él, puede disminuir mucho nuestra capacidad de reacción. Cierto grado de preocupación nos ayuda a preparar soluciones, y supone un recurso valioso.

Cada emoción tiene, como hemos visto, una función sana, pero quizás nosotros no lo vemos así. Esto va a influir en la regulación emocional, porque el proceso de regulación de las emociones tiene mucho que ver con cómo reaccionamos ante ellas (10). No podemos decidir qué sentimos - aunque a veces lo pretendemos - pero sí podemos cambiar lo que hacemos con nuestras emociones cuando surgen. Veamos en más detalle estos temas:

1. **Las emociones son nuestros sensores para entender el mundo y a nosotros mismos.** Si las escuchamos, tomaremos mejores decisiones. Para ello hemos de aprender a conectar con nuestras emociones y sensaciones, pararnos en ellas y dejarlas estar ahí. Hemos de recuperar la capacidad de escucharnos a nosotros mismos. Un ejercicio para poder hacer esto es poner un cronómetro que nos marque *un minuto* de tiempo, y durante ese periodo, simplemente observar nuestro estado emocional y nuestras sensaciones. Generalmente, aunque vivamos en una montaña rusa emocional, no nos paramos con detenimiento a observarnos. Al principio los 60 segundos de los que consta un minuto nos pueden parecer eternos. Puede ocurrir que no notemos nada, y en ese caso, nos

ayudará fijarnos en el cuerpo, y ver cómo es de rápida y profunda nuestra respiración, que zona está más tensa y cuál más relajada, dónde notamos más calor y dónde más frío, nuestra postura corporal, etc. En un principio es mejor hacer esto en momentos de relativa calma, donde nuestras sensaciones nos resultaran más manejables. Con el tiempo podremos hacerlo también cuando el malestar sea más intenso.

2. **Las emociones nos hablan de una necesidad y de la acción necesaria para obtenerla.** Las emociones no son simplemente un proceso pasivo de percibir lo que significan para nosotros las cosas, sino que implican una acción. La rabia nos impulsa a pelear, la tristeza a buscar consuelo, la culpa a mejorar nuestro funcionamiento. Si nos quedamos bloqueados en la emoción, pero no nos ayudamos a movernos en busca de lo que necesitamos, es posible que la emoción se nos quede dentro, diciéndonos a gritos que hay necesidades insatisfechas, mientras nosotros tratamos de anestesiarlas, evitarlas o enterrarlas. Es importante que al menos nos demos cuenta de lo que nuestras emociones nos piden y de que es lo que nos ayudaría a proporcionárnoslo. Podemos caer en la cuenta de curiosas paradojas, como por ejemplo que sentimos una profunda soledad pero que, en lugar de buscar compañía – que sería lo que esa emoción nos pide - tendemos a aislarnos de los demás, haciendo nuestra sensación de fondo aún más intensa.
3. **Las emociones fluyen.** Podemos contenerlas temporalmente, pero no de modo permanente. El control emocional es literalmente pan para hoy y hambre para mañana. Muchas personas, sintiéndose incapaces de manejar sus emociones, gastan gran cantidad de energía en mantenerlas bajo control. Este sistema tarde o temprano claudicará, por ejemplo, cuando ocurre algo que desborda nuestra capacidad de contención, se juntan varias circunstancias, o se van acumulando una tras otra a lo largo de los años. El control como mecanismo psicológico tiene el problema de que cuando ocurren cosas que

se salen de nuestro control - y en la vida siempre se producen este tipo de situaciones - si este es nuestro único sistema, nos quedamos sin ningún recurso. Recuperar un funcionamiento emocional en el que dejamos que fluyan nuestras emociones y nosotros las modulamos y regulamos puede llevarnos tiempo, pero es muy importante.

4. **Las emociones se mezclan.** Cuando sentimos rechazo o tratamos de controlar, podemos bloquear este proceso. A veces, podemos notar una emoción de modo muy claro, y cambiar luego a otra emoción, por ejemplo pasar de que alguien nos de pena a odiarlo, de la tristeza a la rabia. Si las dejamos sueltas, las emociones funcionan como los colores para un pintor. Cuando se ponen en el lienzo, se van combinando hasta dibujar un paisaje. Este paisaje representará nuestro estado interno ante una situación, nos dirá lo que significa para nosotros. Podemos manejar el pincel, pero no decidir que colores habrá en el cuadro, porque eso dependerá de los colores reales de la situación (el día es luminoso, la noche es oscura) y de la paleta de la que disponemos. Cuando las emociones se mezclan, funcionamos mejor. Por ejemplo, podremos enfadarnos (rabia) con alguien a quien queremos (cariño). Y mientras explicamos a esta persona lo que nos molesta, no nos olvidamos de que hablamos con alguien a quien apreciamos, de modo que escogemos bien las palabras para no herirle. O podremos sentir tristeza y a la vez apoyarnos en alguien cercano. No hay mejor cura para la tristeza que un abrazo, el afecto puede ayudar a diluir el dolor. Muchas personas que han sufrido traumas interpersonales tienen enormes dificultades para cualquiera de estas cosas. Nunca se enfadan con la gente a la que quieren, y acaban permitiendo situaciones negativas demasiado tiempo, lo que complica mucho las relaciones. Con frecuencia también les cuesta compartir la tristeza, pedir ayuda y recibir consuelo. Dando por sentado que todas las relaciones serán como las que sufrieron previamente, se privan de recursos importantes para regular sus emociones.

5. **Lo importante no es lo que siento, sino lo que me digo sobre ello, y lo que hago con ello.** Lo que nos decimos por dentro actúa modulando el volumen y ajustando la respuesta emocional, como si manejáramos los mandos de una radio. Podemos funcionar como una caja de resonancia que multiplique por mil nuestras emociones, o amortiguarlas haciéndolas más manejables. Por ejemplo, una palabra que suele hacer que nuestras emociones aumenten es decirnos "no soporto sentir esto". Probemos con cualquier sensación que estemos notando, y mientras la observamos, repitámonos sin parar "no lo soporto". Veremos cómo la sensación se incrementa y se vuelve intolerable. Es como si tratamos de subir 50 peldaños de una escalera diciéndonos todo el tiempo "que cansancio, no lo soporto, que alta está, nunca llegaré arriba ... " La escalera se convertirá en una tortura. Si en cambio, dirijo mi mente a lo que habrá arriba, y aparto mi atención de la dificultad de la subida, será cansado, pero mucho más llevadero. Tomar conciencia sobre nuestro diálogo interior e introducir cambios en él es una herramienta de regulación emocional muy potente.
6. He de **darme permiso para sentir**. A vece censuro mis respuestas emocionales por distintos motivos. Si he crecido con una persona con muy mal genio, puedo tratar de ser diferente, y no permitirme nunca sentir o expresar rabia. Esto lleva a dos situaciones problemáticas. Puedo acumular el enfado, y de vez en cuando explotar con una rabia que, al no haber aprendido a manejarla, sale descontrolada, con lo que es más probable que tienda a reproducir el modelo que más rechazo. Otra posibilidad es que me trague esa rabia y que se vuelva contra mí, y acabe diciéndome a mí mismo cosas muy similares a lo que aquella persona me decía. Como todas las emociones tienen sentido y aparecen cuando toca, la única alternativa real es permitirme experimentarlas, y aprender a hacerlas mías, a sentirlas y expresarlas a mi modo, y no según modelos viejos que no me gustan.

   Esto no ocurre solo con la rabia, por supuesto. Puedo no darme permiso para estar triste porque, habiendo salido adelante

tras una dura pelea, creo que si me pongo triste seré débil, y perderé esa fuerza interna que me mantuvo en pie. También puedo pensar que ser débil es peligroso, porque si cuando era más pequeño y vulnerable me hicieron daño, mi mente iguala ser débil a que vuelvan a herirme. Muchas personas que han sufrido en una relación, no se permiten sentir afecto de nuevo para no volver a sufrir, o no se ilusionan para no decepcionarse. Si intento decidir por real decreto que puedo y que no puedo sentir, no va a funcionar. Nuestro sistema nervioso está diseñado de un modo determinado, y no podemos imponerle un funcionamiento distinto, hemos de jugar con sus reglas. De otro modo, nuestro organismo se rebelará frente a nuestra "dictadura emocional".

7. **Las emociones no compiten ni se pelean**. Cuando esto ocurre, el sistema de procesamiento emocional se bloquea. Decíamos antes que las emociones se mezclan, pero esto no implica que entren en contradicción. Puedo sentir cosas contradictorias, porque el mundo es contradictorio, y esa mezcla emocional me ayuda a darme cuenta de los matices de la situación. El problema viene cuando, por ejemplo, me enfado por estar triste. La rabia bloqueará la tristeza, que no podrá fluir, y no podrá marcharse. Da igual cuanto pueda llorar, no será un llanto liberador, no sentiré alivio sino sufrimiento. Otro ejemplo es asustarme de estar triste, porque en el pasado estuve muy deprimido y me da miedo volver a encontrarme así, o porque crecí con una persona depresiva, y eso le da a mi tristeza una resonancia mayor. En cualquier caso, el miedo bloqueará el procesamiento de la tristeza, y la tristeza se me quedará dentro. Cada vez que asome, cerraré la puerta o miraré para otro lado. Lo que no salga por la puerta, lo que no llegue a la conciencia, lo que no deje suelto, vivirá conmigo para siempre. De ese modo, el pasado seguirá en el presente, condicionando mis decisiones y llevando a que, paradójicamente, se sigan repitiendo las cosas que menos me han gustado de mi historia.

4. RECUERDOS EN LA NIEBLA

Si no conocemos nuestra propia historia, simplemente padeceremos los mismos errores, los mismos sacrificios, los mismos absurdos una y otra vez. Aleksandr Solzhenitsyn.

Las situaciones pueden vivirse en distintos estados emocionales, con mayor o menor intensidad. Una vez que abandonamos la situación, esas emociones se van y dejan su lugar a las que corresponden al nuevo momento. Muchas de estas sensaciones no dejaran huella alguna porque el cerebro las descartará como irrelevantes, mientras que otras se almacenarán y pasarán a nuestro archivo de recuerdos. De ese modo vamos construyendo un catálogo de experiencias significativas, que constituirán la base para nuestro funcionamiento. A ese catálogo iremos a buscar cuando necesitemos referencias para una situación nueva. Haya sido positivo o negativo lo que hemos vivido, el conjunto de todo ello constituye nuestro aprendizaje.

Algunas situaciones sobrepasan la experiencia ordinaria, porque son más intensas, porque nos cogen en un momento vulnerable, porque están implicadas personas significativas, o por lo que esos hechos representan para nosotros. Lo que supone una amenaza para la vida o para la integridad de nuestro cuerpo o nuestra identidad, lo que nos rompe nuestras creencias sobre nosotros y sobre el mundo, puede exceder la capacidad del sistema nervioso para procesarlo. Quizás la situación termine y en más o menos tiempo nos sintamos mejor, pero ese recuerdo no ha quedado bien archivado. Sigue sin asímilarse del todo.

Si sube aún más el calibre de la situación, y esto no depende solo del tipo de problema por el que pasamos, sino de lo que representa para nosotros, el bloqueo se hace más potente. En caso de que nuestra manera de regular las emociones no esté bien afi-

nada, puede influir en cómo se produce el procesamiento y almacenamiento de recuerdos. Por ejemplo, si tenemos tendencia a evitar algunas emociones, en caso de que se disparen durante la experiencia, recurriremos a ese mecanismo. Si generalmente suprimimos y ahogamos nuestros sentimientos, menos aún dejaremos que estos fluyan cuando se hacen particularmente intensos e intolerables. Estos recuerdos cuyas sensaciones evitamos o tratamos de suprimir no desaparecen, pero tampoco conseguirán pasar al archivo de memorias antiguas. Seguirán ahí, en un estado particular, conservando parte de los pensamientos, emociones y sensaciones iniciales.

La tendencia a evitar o a suprimir emociones puede seguir funcionando con los recuerdos mucho tiempo después de terminada la situación. Tratar de no pensar en ello, o enterrarlo, nos permite seguir funcionando. Apartamos lo que ocurrió de nuestra mente y nos centramos en lo que estamos haciendo. Pero cuando la situación se repite o algo revuelve esas sensaciones, las emociones y sensaciones relacionadas con ellas vuelven e interfieren en lo que hacemos. Y siguiendo con nuestro mecanismo de regulación habitual, lo apartamos o lo empujamos hacia abajo. Estos sistemas de regulación emocional - la evitación y la supresión - no son del todo eficaces, y facilitan el desarrollo de distintos problemas psicológicos.

En situaciones extremas y abrumadoras, cuando nos vemos sobrepasados por lo que está ocurriendo, nuestro sistema nervioso puede llegar a colapsar. La capacidad de nuestro cerebro para procesar la experiencia se ve superada, como cuando saltan los plomos con una sobrecarga de la corriente eléctrica. Esto puede manifestarse de muchas maneras. Puede ocurrir que veamos lo que ocurre como distanciados, como si le estuviera pasando a otro, o incluso que nos veamos físicamente desde fuera del cuerpo. Es posible que el dolor físico o emocional desaparezca de repente.

Podemos notarnos embotados, mareados, sin fuerzas, o llegar a perder el conocimiento. La plena conciencia de lo que está sucediendo puede dejar paso a una sensación de ir en piloto automático. Podemos notarnos bloqueados, paralizados, o desorientados.

La forma en la que una experiencia se asímila depende también de la participación de otras personas en ella. Cuanto más pequeños somos, más imprescindible es la presencia de las otros para regularnos, pero aún de adultos necesitaremos sentir ese apoyo ante una circunstancia muy grave. Los demás pueden contribuir enormemente a nuestra recuperación ante un suceso, no solo en el momento, sino cuando nos dan su apoyo después, o cuando comentamos con ellos lo ocurrido y compartimos nuestras emociones. Del mismo modo, los otros pueden empeorar mucho las cosas y generarnos sensaciones inasumibles. Recordemos que lo que más traumático nos resulta a los seres humanos es el daño que viene de otro de nuestra especie. Cuando éste procede de alguien en quien se supone que podemos confiar, la repercusión será máxima. Y si sucede en la infancia, cuando somos absolutamente dependientes de esas personas, mil veces más.

Otro hecho que influye en el efecto que tienen sobre nosotros las cosas que nos ocurren, es que llueva sobre mojado. Por ejemplo, si hemos perdido a alguien importante de pequeños, una pérdida de mayores nos puede afectar mucho más que si no hemos tenido esa experiencia en la primera etapa de nuestra historia. Si ocurren situaciones adversas con frecuencia, el efecto puede ser acumulativo y sensibilizarnos frente a lo que venga después. Estas memorias que se conectan no han de ser idénticas, solo compartir algún elemento común, generar sensaciones similares. Nuestro cerebro va al archivo a buscar referencias ante una situación nueva, y si la conexión más clara es un recuerdo bloqueado, es muy probable que nos bloqueemos también ahora.

Siempre que ocurren experiencias que nuestro sistema no puede asímilar, las sensaciones que experimentamos en esas situaciones no desaparecen del todo con el paso del tiempo. Al contrario que con los recuerdos que se procesan, se elaboran y se integran por completo, hay elementos de esas memorias que siguen activos. Podemos tratar de apartarlos o de no pensar en ellos, pero están ahí. Si hemos experimentado desconexión, bloqueo, pérdida de conciencia parcial o total, parálisis o distanciamiento mientras se producía la situación, podemos sentir cosas similares al recordarla. Nuestro sistema aprende a asociar la situación a la respuesta de nuestro cerebro, y cuando más tarde tratemos de evocarla, o algo nos la recuerde, se activará de nuevo. Si la situación ha sido prolongada o se ha repetido muchas veces, el condicionamiento de la reacción se hace más fuerte.

Estos bloqueos de la memoria o las sensaciones de desconexión pueden presentarse, no solo cuando tratamos de pensar en las experiencias pasadas, sino cuando algo las activa en el día a día. Podemos notar lagunas de memoria, que se nos borran trozos de lo que hacemos, o que en algunos momentos nos vemos desde fuera, nos desconectamos emocionalmente, nos sentimos raros, o vemos extraño y no familiar lo que nos rodea. Algo en lo que ha ocurrido, que probablemente nos ha pasado desapercibido, conectó a nivel subterráneo con nuestras experiencias antiguas, y todo el automatismo de respuesta ante ellas se activa. Pero nuestra desconexión es tan grande que no vemos esas relaciones entre lo que ocurre, el pasado y los síntomas y no entendemos lo que nos esta ocurriendo.

Otras veces las cosas son más sutiles. No notamos esas sensaciones, pero tenemos reacciones ante cosas cotidianas que ni nosotros mismos entendemos. Nuestras respuestas son desproporcionadas o no encajan, no parecen tener sentido. Le podríamos dar una explicación si, por ejemplo, acabáramos de tener un golpe con el coche, llegamos al trabajo, se cierra bruscamente una puerta y saltamos en la silla con un gran sobresalto. Entenderemos

que todavía estamos nerviosos por lo que ha pasado. Se nos ha quedado el miedo literalmente metido en el cuerpo, y el nivel de alerta no ha bajado. Sin embargo, este tipo de sensaciones pueden perdurar años o reaparecer mucho más tarde, y en ese caso ya nos resultará más difícil conectar el elemento que ha disparado la reacción actual con el recuerdo inicial que se quedó bloqueado.

Si el bloqueo ha sido grande, y no se han dado las condiciones para que se resuelva, puede alterarse de modo permanente el acceso a esas memorias. Es posible que no nos demos cuenta, que echemos un vistazo a lo que pasó y no notemos nada. Creeremos que lo tenemos superado, que no nos afecta. Cuanto más pronto ocurre, más prolongada fue la situación, más implicadas estuvieron las personas más cercanas, más probable será que nos veamos ante niveles mayores de bloqueo. Con el tiempo la niebla puede cubrirlo todo. Si miramos hacia atrás, hacia nuestra infancia o hacia una época en particular, los recuerdos se volverán más borrosos. Puede que lo veamos todo como cronistas distanciados, que saben lo que sucedió, pero que aparentemente no sienten nada. Esa memoria parece no generar ninguna emoción. Quizás notemos como un rechazo a mirar, como si se hiciese denso, trabajoso o molesto pararnos a pensar sobre esas etapas. Si no recordamos nada, o nuestros recuerdos están incompletos o poco accesibles, nuestras claves para entendernos a nosotros mismos o nuestra posición ante el mundo serán muy pobres. Por lo tanto, tomaremos decisiones a ciegas, o al menos con una visión muy limitada.

Las experiencias antiguas no procesadas no solo siguen influyendo, sino que interfieren de modo muy poderoso en lo que vivimos en el presente. Cuanto menor es nuestra conciencia sobre lo sucedido y la importancia que tuvo, más grande es su repercusión. Podemos notar una fuerza centrifuga que nos aparta de ellas, pero a la vez como una extraña atracción. Nos decimos que el pasado está superado, que no vale la pena pensar en ello, que no importa o que hay que dejarlo atrás, pero su influencia en lo que vivimos

ahora sigue siendo poderosa. Cuanto más tratamos de apartarlos, más nos encontramos con que las sensaciones, los bloqueos, o los propios recuerdos, nos asaltan inesperadamente. Si la niebla es densa podemos no tener noción alguna de dónde proceden las cosas que nos viene a la cabeza. O si lo sabemos, quizás nos digamos "esto no puede haber pasado, me lo estoy imaginando" o simplemente, lo apartamos una y otra vez porque no queremos pensar en eso.

La atracción que producen estos recuerdos no superados es proporcional a nuestra fobia a volver a ellos. Estamos atrapados en un bucle sin fin. Cuanto más tratamos de seguir adelante, más parece volver todo de nuevo. Es como si siguiéramos atados a esas experiencias por una banda elástica que tira más hacia atrás cuanto más avanzamos. Algunas veces conseguimos mantenerlas enterradas hasta que las circunstancias vitales nos conectan con ellas, y entonces todo emerge como si estuviera repitiéndose de nuevo la situación inicial. Esas circunstancias vitales presentes que nos disparan nuestros recuerdos bloqueados son recordatorios a veces fuera de toda lógica, situaciones totalmente distintas, pero que generan sensaciones idénticas de indefensión, bloqueo, impotencia, etc. Como las circunstancias son aparentemente tan diferentes, no las relacionamos entre sí. Otras veces, todo se dispara cuando nuestros hijos llegan a la edad en la que nosotros habíamos vivido una experiencia, o cuando se produce en una relación de apego adulta algo que se conecta con nuestra historia de apego temprano.

Muchas personas que han crecido en familias disfuncionales, tratan de hacer su vida autónomamente, lejos de ese contexto, a veces cambiando de ciudad o de país. Pueden pasar años en los que todo parece ir bien, tener un trabajo, formar otra familia, pero con cierta frecuencia se produce una situación paradójica. Aparentemente por azar, las circunstancias cambian, el trabajo falla, la familia se rompe, y no parece quedarnos otra opción que volver a la casa en la que crecimos, a ese lugar del que nos fuimos con intención de no volver.

Aunque no necesariamente suceda lo anterior, el hilo que nos une a nuestro pasado no resuelto no se rompe simplemente por no pensar en el. Únicamente hacemos como que no esta ahí. A veces nuestra mente consigue esto de un modo tan eficiente que no recordamos nada en absoluto, o borramos determinados episodios hasta el punto de no tener noción de que hayan ocurrido. Pero un día, ese pasado vuelve a buscarnos. Los recuerdos quieren pasar al archivo con los demás, y se cuelan en nuestros pensamientos, sensaciones o sueños, porque el modo en que están almacenados es inestable.

Esta reactivación del pasado no se produce solo cuando ocurren cosas relacionadas, sino también precisamente cuando todo parece estar bien, cuando menos lógica tiene que sea así, aunque si lo pensamos, tiene mucho sentido. Cuando estamos afrontando una situación difícil, no podemos pararnos a notar cómo nos estamos sintiendo, al menos no todo el tiempo. Nuestra atención y nuestros recursos mentales han de centrarse en superar el problema. Si éste se alarga, el sistema ha de funcionar así durante mucho tiempo. Cuando la situación termina, lo natural - si no nos bloqueamos - es dejar paso a patrones de funcionamiento diferentes. Podemos soltar la alerta, relajarnos, y ahí nos damos cuenta de la angustia que hemos pasado o lo cansados que estamos, generalmente mejor que cuando estábamos inmersos en las circunstancias. Aunque es posible que si hemos vivido en un contexto adverso mucho tiempo, nuestro sistema no sepa volver al funcionamiento no defensivo, a veces mantiene esa capacidad de detectar que ya pasó. Entonces en nuestra mejor etapa vuelve a traernos los recuerdos, que nos inundan sin razón aparente ¿por qué vuelvo ahora a pensar en todo esto? Nos sentimos mal cuando mejor nos está yendo todo y nos preguntamos ¿por qué ahora? Y esto es así porque nuestro organismo es sabio, y comprende que ahora nos podemos permitir pararnos a tomar conciencia de nuestras heridas, a atenderlas y a cuidarlas. La niebla ya no es necesaria y empieza a disiparse.

Si en este momento entendemos lo que ocurre, y dedicamos un tiempo a echar la vista atrás y a entender nuestra historia, muchas cosas podrán recolocarse. Es importante mirarnos sin juzgarnos, sin recriminarnos nada, buscando los apoyos necesarios, centrándonos en comprendernos a nosotros mismos de un modo más profundo y completo.

Cuando los recuerdos no vienen espontáneamente y únicamente tenemos lagunas, desconexiones o síntomas en la vida cotidiana, es igualmente importante pararnos a entender lo que ocurre. Muchas veces nos preguntamos "¿por qué me pasa esto?", pero sin que esta pregunta suponga un intento real de comprendernos. Simplemente nos atormentamos por estar sufriendo el problema, nos atosigamos para salir de el. La clave para entendernos mejor es detectar los disparadores. La pregunta importante es: ¿Qué pasó justo antes de que empezáramos a sentirnos mal, desconectados o extraños? No busquemos grandes acontecimientos, problemas o conflictos. Los disparadores pueden ser aparentemente insignificantes, porque solo cobraran sentido cuando tengamos todas las piezas del puzle. Por ejemplo, podemos notar que nos desconectamos cuando nos levantamos por la mañana, después de haber tenido un sueño desagradable, cuyo significado no entendemos. Quizás pase cuando vemos determinadas películas que nos encantan, pero que también nos revuelven. Puede que no sea algo que pasa, sino algo que no ocurre cuando esperábamos que sí, como que nuestra pareja no nos llame, o nuestra madre no se preocupe por saber cómo estamos. Son circunstancias normales, muchas esperables, que nos decimos que no deberían afectarnos, pero que quizás sí lo hacen. Identificar estos disparadores, tanto externos como internos, es una vía para llegar a entender lo que nos ocurre.

Todo esto no quiere decir que nos tengamos que convertir en detectives de nuestra propia historia. No hemos de hacer exploraciones en la niebla de nuestro cerebro tratando de forzar a nuestros recuerdos a venir. Estemos seguros de que si nuestra mente

no deja que esos recuerdos lleguen es porque sabe mejor que nosotros que no estamos aún preparados para asímilar todo lo que contienen. No es que un adulto no pueda mirar de frente cualquier experiencia que haya vivido, por dura que sea. La historia humana deja bien claro las cosas terribles que las personas conseguimos afrontar. Pero pensemos que si llevamos tiempo desconectados, no podemos tener conciencia de entrada de lo que supone recuperar esos recuerdos. Hacerlo es fundamental pero delicado, y ha de seguir un proceso cuidadoso y gradual.

Recordar las zonas borrosas o que nuestra memoria responda bien en la actualidad es un objetivo, pero no ha de ser el primero. Lo esencial es poder funcionar de un modo más adecuado, tener un mayor bienestar, aprender a relacionarnos. Siendo cierto que para poder hacer esto, si venimos de una historia compleja, solo tomando conciencia de lo que ha sido nuestra vida podremos reformular nuestros problemas, también lo es que meternos en ellos de cabeza puede generar un sufrimiento poco productivo. Sería como volver a vivirlos, pero sin ser todavía capaces de resolverlos. Hay muchos aspectos que es importante abordar antes, como la forma en la que nos cuidamos, el modo en que regulamos nuestros estados emocionales, y la comprensión de nuestras reacciones. Cambiar los patrones de funcionamientos que nos causan problemas hará que nos encontremos más estables y con más seguridad.

Generalmente, conforme vamos haciendo este proceso de cambio, muchos recuerdos vienen espontáneamente. Cuando es así, la evolución es más natural, y tendremos el tiempo necesario para ir encajando las piezas y entendiendo su significado. Basta que no hayamos asímilado una parte, no tiene sentido ir a por otra. Si todo llega en su debido tiempo, evitaremos vernos excesivamente desbordados. Las emociones y sensaciones asociadas a esas memorias pueden tener una intensidad parecida a cuando se generaron, y ser más vívidas de lo que pensábamos inicialmente. Esos recuerdos llevaban contenidos, encapsulados o aislados mu-

cho tiempo y es bueno que accedamos a ellos de modo gradual.

Además, antes de que vayamos conectando con nuestra historia, tenemos que contar con información que nos ayude a entenderla. Hemos de comprender muchas cosas sobre cómo funciona nuestra mente, las emociones y las relaciones. Es importante que tomemos conciencia de nuestras dificultades, y adoptemos una perspectiva realista de cómo cambiarlas. Por un lado es esencial aprender a aceptarnos como somos, y por otro, hemos de estar dispuestos a hacer un cambio profundo en nuestros patrones de funcionamiento, sobre todo en la forma en la que nos cuidamos y nos relacionamos con las demás. Muchas cosas han de estar en marcha para que cuando afrontemos nuestros recuerdos lo hagamos sin desbordarnos, y podamos ayudarnos así a asímilar todo lo que traen consigo. De este modo, el trabajo de revisar nuestra historia se hace mucho más sencillo y fluido.

Podríamos pensar que habiendo hecho todos esos cambios, ya no hay necesidad de hurgar en el pasado, pero si queremos una mejoría estable y sólida, es importante que no haya ningún área de nuestra biografía que no podamos mirar con normalidad. Cuando lo hagamos cualquier experiencia, por muy dura que haya podido ser en su momento, dejará de marcar lo que somos ahora y lo que seremos el resto de nuestra vida.

La cuestión no es si vale o no la pena mirar atrás, sino encontrar el momento y el ritmo adecuados. Hemos de encontrar un equilibrio entre frenarnos por miedo, y forzarnos a hacer cosas para las que no estemos todavía preparados. De ese modo estaremos aprendiendo algo muy valioso: a cuidarnos y respetarnos.

5. LOS APELLIDOS DEL MALESTAR

No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho. Aristóteles.

Muchas veces estamos mal, pero no entendemos lo que nos pasa, cómo ha empezado o por qué nos sucede. El malestar nos inunda y no sabemos cómo salir de él. Nuestras emociones no tienen nombre, se confunden unas con otras. Tenemos cambios de humor constantes, que nos hacen sentir como si estuviéramos en una montaña rusa emocional, sin que podamos decidir cuándo subimos o bajamos o a que velocidad va todo. Vivimos nuestro estado de ánimo como un clima desapacible y variable, ante el que estamos expuestos. A veces no entendemos bien la conexión entre nuestro humor cambiante y las circunstancias que nos rodean. ¿Qué dispara nuestro malestar?, ¿cómo empieza?, ¿qué circunstancias lo alimentan y lo mantienen?, ¿qué sensación acabo teniendo?

Las emociones, como veíamos, son nuestros sensores, pero para que funcionen como tales hemos de pararnos a escucharlos. Muchas veces, sin embargo, no nos detenemos a observar de modo reflexivo lo que nos ocurre. Nos repetimos una y otra vez lo mal que estamos, y nos decimos que no tenemos por qué sentirnos así, que no hay problemas que justifiquen nuestro estado de ánimo. Pero con esto no nos sentimos mejor y seguimos sin entender nada, solo amplificamos el agobio y nos enfadamos con nosotros mismos por estar mal. Puede que nos preguntemos ¿por qué estoy así?, aunque no lo hacemos con verdadera curiosidad por entender nuestro problema, sino recriminándonos el tenerlo. Es posible que nuestras sensaciones internas nos resulten tan desagradables, que por nada del mundo queremos pararnos a notarlas ni a entenderlas, y tratamos de controlar lo que sentimos y pensamos, o de hacer cosas que nos impidan percibirlo, como to-

mar medicación, tener una actividad incesante, buscar emociones intensas que nos aparten de las otras, o incluso hacernos daño o pensar en hacérnoslo ... todo con tal de no mirar para dentro y tomar conciencia de lo que sentimos. Pero, como decíamos en la introducción, lo que no se entiende, no se puede cambiar.

Algo esencial para aumentar la comprensión de lo que nos sucede es pararnos a identificar cuales son sus componentes, sus matices. Por supuesto que ver distintos aspectos del problema no hace de por sí que este cambie, pero es básico para poder buscar soluciones realmente eficaces. Generalmente el malestar no se produce porque sí. Hay, como decíamos, disparadores que nos activan un primer estado emocional, que sin que nos demos cuenta resuena con experiencias previas no resueltas, y este da lugar a la aparición del siguiente, como fichas de domino. Muchas veces solo somos conscientes de cómo nos sentimos al final, cuando ya se ha producido la avalancha.

Si tenemos mucha desconexión de nuestros recuerdos, si no somos conscientes de qué experiencias nos han afectado y de hasta qué punto siguen influyendo, nos faltara una pieza clave para comprender nuestras reacciones. Curiosamente, algo parecido puede ocurrir partiendo de la situación opuesta. Si nuestros recuerdos nos inundan, si nos vienen constantemente y nos desbordan, es como si los viésemos desde demasiado cerca como para adquirir perspectiva. De entrada, no nos interésa meternos de lleno a revivir el pasado; esto es mejor hacerlo de un modo planificado, como veremos más adelante; para comprender la conexión entre el presente y el pasado solo necesitamos darnos cuenta del enlace entre las distintas experiencias. Cuando ocurre algo hoy, nuestro cerebro irá como siempre a buscar al archivo de experiencias previas, aquellas que nos puedan servir como referencias para saber qué hacer. Si esos recuerdos no están del todo asímilados - lo notemos o no - lo que sentimos ahora va a estar multiplicado por la resonancia con todo lo anterior, aunque no estemos pensando conscientemente en esas situaciones. De modo que notaremos

reacciones que viviremos como desproporcionadas para lo que está pasando en este momento, pero que son proporcionadas si miramos nuestra historia en su conjunto.

El no mirar atrás nos resta información sobre el origen de los problemas que tenemos ahora. El no mirar hacia adentro nos impide ampliar nuestra comprensión del problema. La desconexión emocional, el no querer pararnos a sentir nuestras emociones o el pelearnos con ellas, nos deja sin claves para entender lo que nos pasa. Esto no siempre es un fenómeno consciente, a veces simplemente sabemos poco de emociones, porque hemos crecido en familias en las que no se hablaba mucho de estas cosas, o con el tiempo nos hemos ido distanciando de lo que sentimos, sin buscarlo intencionalmente. Hemos de aprender a identificar los distintos ingredientes que componen el malestar, los matices de nuestras sensaciones. Es importante que nos paremos a notarnos, a observar de cerca nuestras emociones, sin escaparnos de ellas y sin juzgarnos por sentirnos así. También es fundamental poder mirar nuestras sensaciones internas sin sumergirnos por completo en ellas, verlas con una cierta distancia, con perspectiva. Si no podemos poner apellidos al malestar, identificar la secuencia en la que estos distintos elementos se van encadenando, y reflexionar sobre ello, no podremos parar la avalancha.

Cuando identificamos los disparadores y las secuencias de estados emocionales que van dando lugar al malestar, podemos introducir cambios. Que estos procesos sean automáticos, es uno de los factores que hace que se repitan siempre del mismo modo. Es como si fuésemos espectadores pasivos de acontecimientos atmosféricos: nos sentimos igual de capaces de modificar nuestro estado emocional que de cambiar el clima. Pasar de automático a manual nos permite coger los mandos. Y aunque nos lleve tiempo aprender a conducir, podemos empezar a hacer cosas diferentes. Cuando queremos cambiar un patrón repetitivo que no nos gusta, hacer algo diferente funcione o no - es un avance.

Otra información significativa que podemos sacar de observar nuestras secuencias de activación es tomar conciencia de un dato curioso. Nuestra reacción ante el malestar inicial que sentimos, y las sensaciones que vienen después, acaban llevando muchas veces a empeorar la primera sensación. Por ejemplo, es muy frecuente que si hemos tenido carencias afectivas en nuestra infancia, llevemos dentro un sentimiento de profunda soledad. Que una persona no nos llame, no nos entienda, puede disparar esta sensación, que activa la rabia contra el mundo, desde la que nos decimos "estoy mejor solo". Como no nos paramos detenidamente a notar cómo nos sentimos, no nos damos cuenta de que aislándonos estamos precisamente alimentando esa dolorosa sensación de soledad. Al meternos en la habitación y cerrar las persianas, caemos en el autoabandono, con lo que nos estamos haciendo lo mismo que nos hicieron. Nuestro sistema tiende a ir en automático, a ir hacia los patrones conocidos, pero no nos daremos cuenta de lo que pasa, sino que nos diremos que no nos apetece salir o que no tenemos ganas de ver a nadie, sin cuestionarnos nuestros pensamientos. Como comentaremos más adelante, un punto importante para solucionar esto es no tomar nuestras creencias como verdades absolutas y aprender a hacer cambios en las preguntas que nos hacemos a nosotros mismos. La cuestión relevante no es si nos apetece o no, sino si *nos hace bien* o no. Si queremos mejorar, aprender a cuidarnos ha de ser prioritario.

Vamos a describir ahora algunos de los estados emocionales (11) que se pueden activar. El ejercicio consiste en quedarnos con aquellos que tienen más que ver con nosotros. Algunos pueden resultarnos más obvios que otros, porque nuestro rechazo a sentir algunas cosas, o nuestra tendencia a desconectarnos de las emociones, puede hacernos creer que no nos producen ninguna reacción. Por eso es importante que *nos paremos a notar*, a observar pausadamente si nos generan sensaciones. Nos fijaremos en si nuestra respiración se acelera o se hace más difícil, si nuestro estómago se encoje, si nos tensamos, nos bloqueamos o hay

cualquier diferencia en nuestro estado cuando vamos leyendo las distintas descripciones. Estas sensaciones y creencias pueden resultarnos familiares porque están ahí constantemente, o porque se activan de vez en cuando. En cualquier caso, todas las que nos generen una reacción, aunque sea leve, han de ser tenidas en cuenta. A continuación, se exponen algunos estados y se explican brevemente.

Abandono

Dentro de mí hay una sensación de profunda soledad que nunca se va. Siento que me han dejado total y absolutamente solo en el mundo. Incluso cuando hay gente a mi alrededor, estoy convencido de que las personas importantes en mi vida no seguirán estando ahí porque sus emociones pueden cambiar, estarán poco tiempo, morirán o me abandonarán por alguien mejor. Creo que nadie permanecerá en mi vida, que nadie se va a quedar conmigo.

Nadie me va a querer

Crea que no hay nadie que pueda quererme, que no puedo despertar el interés de nadie. Nada de lo que yo soy, me hace merecedor del cariño de las demás personas, no tengo nada de especial. No le importo a nadie, ni creo que nunca pueda llegar a despertar el interés de otros.

Todos van a abusar de mi

Estoy convencido de que los demás, si tienen la oportunidad, me usarán para sus fines egoístas. Siento que siempre acabo sien-

do engañado o me toca la peor parte. Me siento una víctima.

Soy un fracaso

Creo que voy a fallar en cualquier cosa que haga, que todo me sale mal, que no doy una. Me siento estúpido, incapaz, sin talento. No valgo para nada, soy incompetente, soy una decepción para todos, y sobre todo para mí mismo. Nunca conseguiré nada.

No pertenezco

Me siento aislado de los demás y con la sensación de ser diferente o de no encajar. No tengo un lugar en el mundo, no siento que forme parte de nada, ni de ningún grupo. Puedo estar rodeado de gente y seguir teniendo la misma sensación, independientemente de cómo se comporten los demás.

Me domina la pereza

No tengo autocontrol ni disciplina, me frustro y me pongo excusas para no hacer las cosas. Evita el esfuerzo, las complicaciones o la responsabilidad. Cuando noto cansancio, es como si eso fuese razón suficiente para no hacer nada. Si me digo a mí mismo “no me apetece” creo eso es lo único que tengo que tener en cuenta.

Necesito aprobación

Conseguir la aprobación o el reconocimiento de los otros me

preocupa más que mis propias necesidades. Dependo mucho de las opiniones y reacciones de los demás, estoy muy pendiente del efecto que tienen en ellos mis comentarios o mis actos. Si sé que desaprueban algo, soy incapaz de hacerlo.

No puedo, soy incapaz

No me veo capaz de manejar adecuadamente mis responsabilidades cotidianas si no cuento con la ayuda de otras personas. No creo que pueda hacer las cosas por mis propios medios. Cuando pienso "no puedo", lo vivo de modo absoluto y literal, sin cuestionármelo, y ni siquiera lo intento. Recurro a los demás para que se ocupen, para que resuelvan mis dudas o me guíen, incluso aunque sepa lo que me van a decir.

Todo va a ir mal

Soy pesimista. Mi atención se centra en lo negativo de la vida, y paso por alto lo bueno u optimista. De todas las posibles consecuencias, me convenzo de que ocurrirá lo peor, y veo ese futuro como seguro e inevitable. No me planteo posibilidades alternativas. Mi expectativa es que las cosas saldrán mal o empeorarán.

Estoy acelerado

Me siento lleno de energía, como si pudiera con todo. Hago mucho más de lo habitual, como si no me afectara el cansancio. Tengo mil ideas y proyectos, y todas me parecen interesantes y posibles. Estoy eufórico, me siento capaz de comerme el mundo. En ocasiones noto que estoy pasado de vueltas, excesivamente hiperactivo.

Me avergüenzo de mí mismo

Me siento imperfecto, defectuoso, inferior. Creo que si las demás ven cómo soy realmente, no me querrán. No puedo mostrar lo que hay en mi interior, tengo que ocultar lo que siento, me repliego y me escondo dentro de mí mismo.

Soy frágil, vulnerable

No me veo capaz de afrontar la vida. Crea que todo me puede afectar, que no resistiré ningún golpe. Me siento pequeño, débil. Vivo la vulnerabilidad en un sentido negativo, como si cualquiera pudiera destruirme sin esfuerzo, como si cualquier enfermedad fuese a acabar conmigo.

Estoy desprotegido, desamparado

No tengo barreras, no tengo defensas frente a lo que venga. Si alguien quiere hacerme daño, no hay nada que yo pueda hacer para evitarlo. Estoy expuesto al peligro, no tengo modo alguno de defenderme, ni nadie hará nada para protegerme.

Estoy atrapado

No puedo ir hacia ningún lado, estoy bloqueado en las situaciones, como preso en una telarañaa. Me siento paralizado, atascado. Puedo ver las opciones, pero soy incapaz de tomar ninguna. Mi bloqueo es tan grande que no soy capaz siquiera de ver alternativas o salidas.

Estoy confuso

No sé lo que siento ni lo que opino. Puedo dudar de mí mismo con facilidad. Mis opiniones cambian de un momento a otro, igual que mis emociones. Muchas veces no puedo ni pensar, estoy como ido, y no me entero de nada de lo que pasa alrededor. A veces mi cabeza está hecha un lío y no sé moverme en ninguna dirección.

Sin otros no soy nada

No puedo ser feliz sin otras personas. Si se alejan de mí es como un abismo, como si me desintegrase totalmente. No me siento completo, me siento vacío sin el otro. Es como si no existiera si no hay alguien conmigo, la soledad me resulta intolerable, angustiosa. Me aferro a la gente desesperadamente, porque cuando se distancian es como si me sintiera morir.

Me siento rechazado

Mi percepción es que todos me rechazan, que no gusto a nadie, que hay algo en mí que hará que nadie me acepte. Soy muy sensible a cualquier gesto de desprecio o a que me hagan a un lado. Me fijo en las miradas, en los comentarios, en las actitudes, pendiente de cualquier indicio de este tipo.

Todos estos estados pueden alternarse en cuestión de segundos, activándose en secuencias que muchas veces se repiten. Si no les prestamos atención, podemos darnos cuenta únicamente del estado al que llegamos al final. Otras veces vemos parte de la secuencia, pero nos sentimos impotentes ante su desencade-

namiento, como si observásemos una tormenta ante la que nada se puede hacer para detenerla. Si tomamos conciencia de estos procesos, identificamos qué los dispara y qué es lo primero que se activa, podremos pasar de este automatismo a una actitud reflexiva, desde la que se pueden hacer cambios.

Por ejemplo, me siento mal, salgo y me pongo a beber hasta aturdirme por completo. Luego me siento fatal y muy culpable por hacer esto. Pero ¿dónde empieza todo? Ni nos acordamos ... Así que hacemos memoria y vamos reflexionando. ‘’Veamos, hace dos días estaba más o menos bien, llevaba tiempo sin un bajón así. Pero esa noche ... no había pegado ojo ¿Qué había pasado ese día? Nada especial, la verdad ... Bueno, si, la discusión con mi pareja, pero como tantas veces”. Nos detenemos un poco a tomar conciencia de este punto, preguntándonos ¿qué es lo que más se nos ha quedado de esa discusión, ¿qué es lo primero que nos viene a la cabeza al pensar en esto? Nos damos siempre un tiempo, nos paramos a pensar, a dejar que vengan los recuerdos. Puede que recordemos la cara de nuestra pareja mientras nos decía: “eres igual que tu padre”. Si nuestro padre fue un alcohólico que hizo sufrir toda la vida a nuestra madre, el comentario nos sienta como si nos acusaran del peor de los delitos, eso es justo lo último que querríamos ser. Los recuerdos de lo que pasamos de niños se activan dolorosamente, y durante un momento nos sentimos frágiles y vulnerables. El rechazo de nuestra pareja dispara también la necesidad de aprobación. Esta empezó a crecer en nosotros de niños, cuando intentábamos sin éxito conseguir reconocimiento y afecto - como todos los niños - de un padre que nos humillaba y despreciaba. Estas emociones activan respuestas protectoras de intensa rabia y miedo, nuestro sistema quiere pelear ante el dolor que siente, quiere escapar de esto, y de todo lo vivido anteriormente. Pero la rabia no nos permitimos sentirla, porque la identificamos con el padre hostil que tuvimos, y no queremos ser así. El miedo está también bloqueado, ya desde que oíamos los gritos y las peleas en casa, de donde no podíamos escapar. Nos

sentimos atrapados, como cuando éramos niños, aunque seamos adultos con más posibilidades. El disparador es la cara de nuestra pareja, y la secuencia es la sensación de fragilidad, la necesidad de complacer, la rabia y el miedo, y finalmente el bloqueo. En parte para anestesiar esta sensación, en parte como castigo por haber generado el rechazo del otro, en parte porque junto con la rabia han venido los recuerdos de las reacciones de nuestro padre, recurrimos al alcohol. Con esto la sensación es muy ambigua, hay cierta disminución de las sensaciones, cuando el alcohol sube en nuestra sangre ya no notamos nada. Pero después el malestar físico que nos deja el alcohol, la tormenta emocional y el efecto de una noche sin dormir, se unen a la culpa infinita por acabar bebiendo, justo - pero no por casualidad - como nuestro padre lo hacía. Las secuencias automáticas nos llevan paradójicamente al ultimo lugar al que querríamos ir.

Si observamos cómo unos estados emocionales y otros se van encadenando, podremos dejar de juzgarnos y entender que el culpable de la situación es el automatismo. Martirizarnos porque se produzca el problema no va a cambiar nada, pero sí podemos adquirir perspectiva y modificar la situación trabajando en ello. Para lograrlo, hemos de introducir cambios en la secuencia. Como ahora somos adultos, podemos permitirnos marcharnos de las situaciones, por ejemplo, dejar una discusión antes de que suba demasiado la temperatura. Otra opción es tener una conversación con nuestra pareja en la que le expliquemos cómo nos sentimos cuando nos dice esas cosas. Si nos lo ha dicho consciente de que nos hacía daño, procuraremos entender de que se esta defendiendo, y si tiene que ver con lo que nosotros hacemos - hemos de ser honestos en esto - o más con sus propias historias. Podemos vacunarnos de nuestra necesidad de complacer, diciendo más lo que pensamos; y prevenir las sensaciones de fragilidad, protegiéndonos de lo que nos hace daño, frenando al otro o negándonos a cosas que sentimos que nos perjudican. Imaginarnos cuidando del niño vulnerable y del que necesitaba complacer es otra posibi-

lidad. El tema es atajar las primeras etapas de la secuencia, antes de que coja velocidad y se salga de nuestro control, introduciendo cambios en ella. El solo hecho de pararnos a observar lo que se activa en nosotros, y con que se conecta, está entrenando nuestra capacidad de reflexionar sobre lo que nos pasa. Si lo hacemos con frecuencia, iremos notando que pasamos poco a poco de automático a manual. Esta capacidad de autoobservación, de tomar perspectiva, de ver nuestros cambios de estado mental con cierta distancia, y con intención de entender sin juzgar, es en sí misma una poderosa herramienta para regular nuestras emociones. Sus efectos, si somos constantes en este trabajo, pueden ser muy significativos a medio plazo.

Las secuencias pueden ser muy diversas, incluso en la misma persona. Distintos disparadores pueden activarnos unos estados u otros, pero generalmente habrá algunos más frecuentes o problemáticos, sobre los que nos interesará trabajar antes. No ha de preocuparnos encontrar la clave del cambio, lo importante es pararnos a entender con detalle nuestras reacciones y cómo se van encadenando. Una vez identificada la secuencia, cualquier variación que introduzcamos en ella es interesante, independientemente del resultado. Mientras lo que hagamos no sea más de lo mismo, ya estamos fuera del automatismo. Estamos modificando uno de los pasos de la coreografía, y los siguientes no podrán ser iguales. Hasta que pase tiempo, no notaremos cambios de envergadura, pero hemos de responsabilizarnos de trabajar en ello si queremos mejorar las cosas. Ni hacer como que no ha pasado o no fue importante, ni lamentarnos después o enfadarnos con nosotros mismos, evitarán que eso suceda.

6. ESCUCHANDO AL CUERPO

Existen en nosotros varias memorias. El cuerpo y el espíritu tienen cada uno la suya. Honoré de Balzac.

La sabiduría popular ha ido por delante de la neurociencia. Es frecuente decir que nos duele el corazón cuando sufrimos por alguien, o que lo sentimos en las entrañas. Durante muchos años los estudios sobre el sistema nervioso se han centrado en el cerebro, del mismo modo que la psicología dio primacía a pensamientos o cogniciones frente a otros elementos. Desde estas teorías, eran nuestras ideas las que generaban nuestras emociones. Y aunque es cierto que nuestra perspectiva sobre las cosas puede condicionar cómo nos sentimos ante ellas, esto no es más que una pequeña parte de los procesos que nos llevan a regular nuestros estados internos y a funcionar en el mundo externo.

Stephen Porges (12) ha defendido la importancia del sistema nervioso periférico en la regulación de nuestras emociones. Es de la interacción fluida entre cuerpo y cerebro de donde surge una buena modulación de nuestros estados emocionales y una reacción adaptativa ante el ambiente que nos rodea. En este sistema nervioso periférico tendríamos dos áreas: el corazón y las vísceras, el pecho y el abdomen. De hecho, cada vez se da más importancia a las estructuras nerviosas asociadas al sistema digestivo y al corazón, y están empezando a entenderse algunas de sus complejas funciones.

El sistema digestivo tiene más terminaciones nerviosas que ningún otro órgano del cuerpo. Muchas personas notan cómo las situaciones tienen repercusión en su estómago y en su funcionamiento intestinal. Del mismo modo se esta proponiendo que el aparato digestivo, incluyendo la flora intestinal que lo puebla, podrían tener influencia en nuestros estados de ánimo. Una patología

muy frecuente, el colon irritable, parece tener que ver con esta conexión cuerpo-cerebro y sus desajustes (13).

Otro sistema muy relevante es el corazón, también con una gran cantidad de terminales nerviosas, cuya función parece ir más allá del bombeo de sangre para los órganos. En concreto la sincronía entre corazón y respiración guarda relación con la regulación del sistema nervioso periférico, y a través de él, con el cerebro. Aunque estemos en reposo y nuestro corazón esté latiendo de modo regular, su frecuencia varía acompasando a nuestra respiración. Si los latidos cardíacos no tienen esta variación, nuestro estado emocional y físico será peor. A esto se le denomina variabilidad del ritmo cardiaco o HRV (14) y puede ser entrenada para mejorarlo cuando esta desajustado. El entrenamiento en HRV está demostrando ser útil en el tratamiento de muchos problemas médicos y psicológicos (15).

Del mismo modo que prestamos atención a nuestros estados emocionales, es también importante que escuchemos la información que procede de nuestro cuerpo. Al igual que una historia adversa temprana o prolongada puede llevar a una pelea con nuestras emociones o reacciones, también puede generar distintos tipos de conflicto con nuestro organismo físico y sus sensaciones. La ausencia de caricias, de abrazos, de transmisión física del afecto, supone una escasa relación positiva con el cuerpo. Debido a ello podemos tener una visión de lo corporal como una fuente de problemas y molestias más que como algo asociado con placer o bienestar. En ambos casos, prestaremos más atención a las sensaciones corporales desagradables que a las agradables, y cuando las notemos no sobremos cómo regularlas o lo haremos de un modo que resultara contraproducente.

Una de las posibles consecuencias que derivan de lo anterior es que nos desconectemos del cuerpo porque nunca aprendimos a sentirlo, o porque las señales que nos enviaba eran tan intensas que se nos hicieron intolerables. Perdida la conexión, el malestar

sigue estando ahí, pero no lo notamos - y por tanto no hacemos nada para modificarlo - hasta que se convierte en una enfermedad física. Desligarnos de nuestro cuerpo también puede hacer que sí detectemos el dolor o el malestar, pero no entendamos la relación entre este y lo que nos ocurre, ni la conexión con lo que sucedió en el pasado.

Al igual que describíamos anteriormente, las bases para esta relación cuerpo-cerebro se establecen en nuestros primeros años de vida. Cuando somos bebés y lloramos, no entendemos lo que nos pasa ni podemos hacer nada con ello. Dependemos de un adulto que sintonice bien con nuestro malestar y sepa adivinarnos. De ese modo nos dirá "venga, a la cama, que lo que estás es muerto de sueño", o "este niño tiene hambre, hay que darle el biberón". Por supuesto, es fundamental que la mayor parte de las veces los adultos acierten en sus predicciones. Cuando es así, poco a poco iremos aprendiendo a detectar lo que nos ocurre y a buscar una solución que se oriente a satisfacer las verdaderas necesidades que tenemos. También aprenderemos a demorar esa satisfacción cuando sea necesario, como no comiendo entre horas y esperando a que sea momento de comer, o regulando y organizando el tiempo de sueño.

Si los adultos no se entienden a sí mismos, tampoco podrán entendernos a nosotros. Si funcionan de un modo caótico, nuestro sistema no tendrá de quién aprender a organizarse. Si interpretan mal nuestras claves, confundiremos las cosas. Por ejemplo, si siempre que llorábamos nos daban el biberón para que dejásemos de hacerlo, aprenderemos a que la ansiedad se calma con comida. Si la respuesta de los otros ante nuestro malestar cuando éramos niños fue ignorarlo o minimizarlo, no habremos aprendido cómo se llaman nuestras sensaciones ni qué quieren decir, y además tenderemos a no prestarles atención a menos que se vuelvan muy intensas y nos bloqueen por completo. Si cuando estábamos enfermos nos decían que no debíamos quejarnos, o nos regañaban o ridiculizaban por hacerlo, probablemente llevaremos fatal una

simple gripe o no nos permitiremos descansar cuando estemos mal. Si los adultos se angustiaban más que nosotros cuando nos enfermábamos, todo lo que tenga que ver con enfermedades lo viviremos siempre con gran preocupación. Si nos desatendían excepto cuando nos enfermábamos físicamente, tenderemos inconscientemente a ponernos enfermos cuando necesitemos emocionalmente a otros. Cada vez que ahora nos vemos en un estado corporal determinado, nuestro cerebro buscará en el archivo momentos asociados a situaciones similares, incluyendo cómo reaccionaron los que nos rodeaban.

En ocasiones, si las cosas que nos pasaron tuvieron que ver con nuestro cuerpo, podemos desarrollar un rechazo específico a todo lo que tenga que ver con él. Si hemos sufrido quemaduras importantes, con el lento y doloroso proceso de recuperación que esto implica, podemos haber necesitado desconectarnos del cuerpo, y con el tiempo no sabremos cómo recuperar esa capacidad. O si hemos tenido un problema o un defecto que ha motivado burlas por parte de otros, podemos culpar a nuestro cuerpo por ser como es. Cuando el cuerpo ha sufrido directamente las agresiones o los abusos, conectar con él puede llevarnos a conectar con el miedo, el asco o la vergüenza, o traer consigo los recuerdos de esas situaciones que estamos tratando de evitar.

Este rechazo al cuerpo puede ser también una manifestación de lo poco que nos gustamos o nos valoramos. Cuando se desarrollan sentimientos de inferioridad, de no ser válidos, de ser indignos o reprobables, es posible que no queramos ver nuestra imagen en el espejo, o que no nos guste vernos. Esto puede ocurrir de modo constante o solo en algunos momentos, cuando estamos en un determinado estado emocional o vemos en el espejo una determinada expresión, esa que representa lo que más odiamos ver en nosotros, la parte de nuestra personalidad que menos nos gusta. En ocasiones esto puede ser más extremo, y no ser capaces de reconocemos. Cuando nos miramos decimos “no soy yo” el que está en el espejo, “no me reconozco”.

Otra circunstancia que hemos de tener en cuenta es que nuestro cuerpo puede enfermarse físicamente a consecuencia de vivir situaciones de gran impacto emocional, sobre todo cuando nos generan un estado de estrés crónico. Se han estudiado mucho los efectos del estrés sobre el sistema nervioso autónomo que inerva los órganos del cuerpo, sobre las hormonas que regulan diferentes funciones y el sistema inmunitario que nos defiende de las infecciones. Las situaciones estresantes favorecen que se desarrollen todo tipo de enfermedades, e influyen en cómo evolucionan. Cuando tenemos problemas físicos y somos reacios a fijarnos en aspectos emocionales o a reflexionar sobre nuestras vidas y relaciones, puede que busquemos durante años tratamientos médicos para esos problemas, que tendrán resultados pobres o poco duraderos. Cuando los médicos, ante la poca efectividad de los fármacos, plantean que quizás el problema sea "los nervios", las personas suelen sentirse ofendidas. Su malestar o su dolor son muy reales, y cuando los profesionales les dicen que es "psicológico", entienden que los están tomando por enfermos imaginarios. Desafortunadamente, los médicos no siempre entienden bien las enfermedades psicosomáticas, los trastornos conversivos o las somatizaciones, problemas todos ellos en los que el componente psicológico juega un papel importante. No es raro que transmitan a sus pacientes que "no tienen nada", lo cual - si lo pensamos bien - es bastante insultante para alguien que lo está pasando mal.

Los problemas físicos que pueden derivarse de experiencias traumáticas son muy diversos. Hace unos años se llevó a cabo un estudio con miles de personas en los que se analizó la influencia de algunas experiencias infantiles adversas (16) y se vio que entre las personas que habían sufrido 4 o más la probabilidad de tener cáncer o enfermedades cardíacas se duplicaba. También aumentaba la presencia de síntomas físicos para los que no parecía haber ninguna explicación médica, y estos eran más numerosos cuantas más experiencias traumáticas había sufrido la persona. Los individuos con más traumas fumaban más, estaban más obe-

sos y menos activos físicamente, tenían más problemas pulmonares, renales, se rompían más huesos ... Las rutas que van desde las experiencias adversas al desarrollo de estas enfermedades son muy variadas, y probablemente combinan una influencia directa del estrés con un mal autocuidado y hábitos menos saludables. La forma en la que nos cuidamos, como hemos dicho, toma como referencia el modo en el que fuimos cuidados, e influirá tanto en el cuidado físico como en los aspectos emocionales.

En todo caso, cuando analizamos lo que nos ocurre, y por qué nos ocurre, hemos de tener en cuenta nuestras emociones, nuestras creencias, y nuestras sensaciones físicas. Hemos de entender como un todo tanto nuestros problemas psicológicos como nuestras enfermedades médicas. El tratamiento de cualquiera de esos problemas, ha de abarcar lo corporal y lo mental.

Puede que nunca hayamos llegado a estar en conexión con nuestro cuerpo o que desconozcamos su lenguaje. Es posible que contenga sensaciones o emociones que no queremos sentir porque nos recuerdan momentos que queremos olvidar o partes de nosotros que desearíamos que no estuvieran. Quizás nos sentimos consumidos por enfermedades físicas debilitantes o que nos producen sufrimiento. El proceso de reconciliarnos con nosotros mismos, ha de incluir también una reconexión con nuestro cuerpo, y más aún en las situaciones anteriores. Hemos de reaprender a sentirlo, a fijarnos en sus sensaciones y aprender a describirlas. Tanto las sensaciones positivas como las negativas varían en función de nuestras emociones y nuestros pensamientos. Incluso las enfermedades físicas con una causa orgánica más clara pueden precipitarse, empeorar o llevarse peor, dependiendo de muchos factores vitales o procesos psicológicos internos.

El primer paso es observar con calma lo que notamos. Puede que nuestro primer pensamiento sea “no noto nada”, pero parémonos con más detenimiento, tomémonos unos minutos. ¿Qué postura tenemos?, ¿dónde se apoya nuestro cuerpo y cómo lo

hace? Notemos la presión de nuestros pies en el suelo. ¿Qué parte del cuerpo tiene más calor y cual más frío? ¿En qué zona hay más tensión y cual está más relajada? ¿Cuál pesa más y cuál está más ligera? Describamos con detalle la sensación más agradable. Seamos conscientes de si hay malestar y de qué características tiene. Notemos todas estas sensaciones sin etiquetarlas, sin decidir si son buenas o malas, o lo que significan. Simplemente dejémoslas sueltas, permitámosles ser lo que son.

Muchas veces fijarnos de este modo nos hace darnos cuenta de sensaciones de las que no teníamos conciencia y de ese modo entendemos mejor cuál es nuestro estado. Muchas veces también observamos que estábamos conteniendo esas sensaciones, o haciendo movimientos que nos distraen de ellas, como apretarnos las manos o mover una pierna. Simplemente con darnos cuenta de que están ahí y dejarlas sueltas muchas veces el malestar evoluciona, y en ocasiones se atenúa y desaparece. Otras veces veremos cuántos pensamientos hay en nuestra cabeza, y el efecto que tienen sobre nuestras sensaciones. Por ejemplo, si nos repetimos constantemente “no soporto sentir esto, quiero que se me quite esta sensación” o pensamos que si nos paramos a notarlo nos desbordaremos, observaremos que lejos de atenuarse, el malestar se incrementa.

Este momento de encuentro con nuestro cuerpo ha de ser una experiencia continuada y repetida para que pueda producir efectos en nuestro bienestar y aumentar la conciencia que tenemos de nosotros mismos. Un ejercicio que podemos hacer es aprender a estar con nuestras sensaciones. Cuando notemos malestar, lo localizaremos en un lugar del cuerpo. Colocaremos la mano sobre esa zona, sin hacer presión, sin tratar de apartar ni de arrancar la sensación, sino con un gesto de cuidado. Imaginaremos que la sensación es un perrito, un gatito, un bebé - algo que nos despierte ternura - y que es él quien la está sintiendo. Veámonos mentalmente cuidando del animalito, transmitiéndole con paciencia que no está solo y que se va a poner bien. Sabemos que las

sensaciones a veces están ahí mucho tiempo, y simplemente nos quedamos con ellas sin pedirles que cambien o que se vayan, sin presionarlas ni atosigarlas, dejándolas ser como son y estar como están. El objetivo del ejercicio no es la relajación, es aprender a tolerar nuestras sensaciones y a pensar en ellas desde el cuidado, y no funcionar desde la evitación o la supresión emocional.

En momentos en que estamos tranquilos y sin aparente malestar, podemos hacer una variante de este ejercicio colocando nuestra mano sobre el corazón, y aprendiendo a percibir sus latidos y su ritmo. O ponerla sobre el pecho y observar nuestra respiración, cómo es de profunda y de rápida. Si es acelerada y superficial, podemos ayudarnos a variarla de modo consciente, es interesante que nuestras respiraciones sean lentas, dedicando más tiempo a soltar el aire que a inspirar, pero el cambio es importante que lo hagamos sin prisa, de modo fluido, sin forzarlo. Colocaremos luego la mano sobre el abdomen, notaremos las sensaciones que nos transmite, y observaremos cómo se mueve al ritmo de la respiración.

Las sensaciones de malestar pueden hablarnos también de reacciones ante lo que ocurre, o ante nuestros procesos internos, de las que no somos demasiado conscientes. Junto a los estados emocionales que describíamos en el capítulo anterior, y las reacciones de protección de las que hablaremos más adelante, pueden articularse en secuencias que van activándose de modo automático sin que nos demos cuenta, y qué es importante poder entender en detalle. Cuanto mejor sea nuestra conciencia de lo que nos ocurre, más capacidad tendremos de poderlo modificar.

7. APRENDIENDO A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

Las emociones que no son expresadas, nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas. Sigmund Freud

Cuatro niñas juegan y corren, y tropiezan y caen al suelo, haciéndose arañazos en las rodillas.

Susana tiene 5 años, y al ver sus rodillas sangrando se va llorando para su casa. Su madre la mira con cariño y le dice: "Pobrecita, te duele ¿no? Ven aquí, voy a lavarte la herida. ¡Sí, claro que duele! Te pondré una tirita. Ven y siéntate en mis rodillas un ratito". En poco tiempo la niña se aburrirá y querrá salir a jugar. Si la madre le pregunta si su rodilla aún le duele, ella probablemente le dirá "no", mientras sale por la puerta.

María se va a su casa y su madre está en la cocina. Lleva todo el día trabajando y se la ve agotada. María se dice a sí misma que su herida no tiene importancia, y no quiere molestar a su madre con eso. La madre ensimismada en su tarea no se da cuenta de que algo le ha pasado a la niña, y le dice: ''Ve a lavarte, es hora de cenar".

Laura se va llorando desconsolada para casa, y su madre sale corriendo a buscarla. Ha oído los gritos de las niñas, y lo primero que le viene a la cabeza es que ha pasado algo grave. Cuando la ve, la agarra fuerte por los brazos, gritándole angustiada: "¿No te he dicho mil veces que tengas cuidado? Vas a hacer que me dé algo, anda entra en casa". Laura esta muy alterada, y sigue llorando. La madre le dice: "No llores mujer, que eso no es nada ... Venga, no llores más que me vas a poner triste a mi".

Teresa da una vuelta para ir a casa, se ha asustado mucho con la caída y no puede parar de llorar. Cuando llega a casa su

madre le dice: “¡Para de llorar o te voy a dar un motivo para llorar de verdad! No haces más que tropezar, eres una torpe, a ver si tienes más cuidado”.

El tipo de cuidado que recibimos tiene mucho más que ver con estas pequeñas interacciones cotidianas que con los sucesos extraordinarios. En el día a día se va configurando, de un modo muchas veces no explícito ni consciente, cómo nos entendemos a nosotros y al mundo, qué hacemos con nuestras sensaciones y cómo nos vemos a nosotros mismos (17). La forma en la que nos miramos por dentro, nuestra perspectiva sobre lo que sentimos y pensamos, toma como modelo la manera en que fuimos mirados por las figuras más relevantes de nuestra infancia. Estas primeras relaciones con los cuidadores son una plantilla base sobre la cual se irán asentando futuras interacciones con personas significativas de nuestra historia. Cuando estos cimientos están mal asentados, todo el edificio se construye sobre una base inadecuada. Por eso es necesario trabajar primero en construir unos cimientos sólidos. Muchas personas intentan distintos tratamientos y terapias para solucionar sus problemas, pero no consiguen cambiar en la dirección que desean. En ocasiones el problema está en que estamos tratando de empezar la casa por el tejado. El patrón de autocuidado y la forma de regular las emociones han de establecerse, al menos parcialmente, antes de trabajar en otras áreas, para que pueda conseguirse un avance sólido.

Pero entendamos primero la ruta que va desde la pequeña anécdota de las niñas de nuestra historia, y su futuro funcionamiento interno.

Susana ha tenido suerte. En la lotería de “en qué tipo familia voy a nacer” le ha tocado una madre con un estilo de apego seguro. Fijémonos en las sutilezas de la interacción. En primer lugar, la madre reconoce el malestar de Susana, se da cuenta de cómo se siente. Quizás por ello Susana se permite llorar, y que su madre la vea llorar.

En segundo lugar, hace un gesto de cuidado y se ocupa tanto de lavar la herida física, como de atender el sufrimiento emocional. Las tiritas para los niños son curativas, como lo son las tradicionales frases de “sana, sana, culito de rana, si no sanas hoy, sanaras mañana”. Se introduce el juego en la interacción. También se introduce el consuelo: “pobrecita, ven, siéntate aquí en mis rodillas”. El mimo de la madre va diluyendo el dolor y el llanto de la niña, hasta que este desaparece.

Aparte de lo que hace la madre de Susana, es también importante tener en cuenta lo que no hace. No le riñe por caerse, ni le hace ningún reproche. No se angustia desproporcionadamente, ni está centrada en sus propias emociones, sino en cómo se siente la niña. No ignora que le está doliendo ni pasa por encima de su malestar.

Gracias a eso, Susana tiene un modelo desde el que puede aprender a darse cuenta de cómo se siente, a valorar sus emociones de modo proporcionado, a prestarles atención y a regularlas. La regulación emocional se parecerá a lo que describíamos anteriormente. Sus emociones fluirán, se mezclarán, y ella tendrá recursos para regularlas o manejarlas. Sea cual sea el temperamento de Susana, sea más sensible, asustadiza, vergonzosa o impulsiva que la media, irá siendo capaz de modelar esa materia prima para poder funcionar cada vez mejor. Aunque no todo depende del ambiente, y sabemos que todos tenemos determinadas predisposiciones genéticas, a día de hoy está claro que el entorno tiene mucho que ver en cómo estas tendencias se van desarrollando y van configurando nuestra personalidad adulta.

Veamos ahora la historia de María. Fijémonos que su problema no es tanto que pasen cosas negativas, sino más bien que no se den las circunstancias positivas que pueden enseñarle una buena regulación. Su madre no le riñe ni la castiga, simplemente esta demasiado cansada. Y por la respuesta de María, que ya no entra en casa llorando ni intenta llamar la atención de su madre, esto pa-

rece ya un patrón de funcionamiento habitual. Este estilo de apego se ha denominado distanciante. Tener un mal día no traumatiza a un niño, pero si no tenemos la energía emocional para poder estar pendientes de cómo se sienten, hay muchos aprendizajes emocionales que no pueden producirse. María tenderá a decirse que sus necesidades emocionales no importan, a hacer como que no están ahí, y a no buscar cómo satisfacerlas. También aprenderá a ser autosuficiente en su modo de regularse, por lo que no recurrirá a los demás para recibir consuelo o apoyo. Esto la priva de un importante recurso psicológico, ya que no siempre podemos resolver las cosas sin ayuda de nadie. A veces, aunque podamos hacerlo por nosotros mismos, sería mucho más fácil y gastaríamos menos energía, si nos dejásemos ayudar. Prescindir siempre de los demás lleva más tarde o más temprano a una sobrecarga innecesaria, que muchas veces conduce a que se presenten síntomas psicológicos o físicos. Dado que no disponemos de las claves para entender lo que sentimos, cuando notamos esos síntomas, no les encontramos ningún sentido, ni comprendemos de dónde vienen.

Vamos ahora al caso de Laura. Su madre se preocupa por ella, lo cual en principio podría parecer bueno, pero que esta emoción esté demasiado presente produce más problemas que beneficios. En estas familias de apego preocupado, la preocupación se considera sinónimo de afecto. Esta madre piensa que quiere más cuanto más se preocupa, y que si no se preocupase significaría que no quiere. Estos mensajes se envían a veces explícitamente, transmitiéndonos que hemos de estar siempre preocupados y hacernos cargo del bienestar emocional de los demás. Aunque dichas afirmaciones contienen una parte de verdad, en su mayoría suponen una importante distorsión del vínculo afectivo.

En primer lugar, la preocupación introduce densidad. Es como una música de fondo que genera sensación de angustia, que hace las situaciones más pesadas. Por un lado trataremos de desprendernos de ese peso, que se hace excesivo pero, por otro, nos veremos atrapados por las consignas familiares y la obligación mo-

ral de preocuparnos por los demás y de resolver sus problemas. Los vínculos se vuelven ambivalentes y la cercanía puede resultar irrespirable. La sensación de las personas que crecen en estas familias es muchas veces la de estar atrapados en un dilema irresoluble. Si nos distanciamos somos malos, egoístas, no queremos a los que nos quieren. Si nos quedamos, nos sentimos asfixiados.

Por otro lado, la preocupación no ayuda a desarrollar seguridad en uno mismo, cualquier actividad produce temor, explorar nuestras posibilidades se limita enormemente. Pensemos en Laura la próxima vez que juegue con sus amigas. Tras la escena con su madre, tendrá mucho cuidado de no volver a caerse. Le dará miedo aprender a andar en bici, correr por las rocas, o empezar a moverse sola. No tendría miedo solo por el daño objetivo que pueda hacerse, sino porque un daño mínimo puede vivirse - a nivel emocional - como el fin del mundo, y se temerá más allá de lo que realmente representa. Además, tener un accidente generará también en Laura la culpa por ser una preocupación más para su madre. Muchas veces los niños de madres preocupadas tienden a buscar como calmarlas, porque la desregulación de ellas les resulta muy desasosegante. Como podemos ver, esta imagen de un niño calmando a un adulto es el mundo al revés. Cuando crezca, Laura tenderá a hacerse cargo en exceso del malestar de los demás, lo cual ya no encajará, porque los adultos para funcionar bien han de autorregularse. Tratar de tirar de alguien que se abandona, o de calmar a alguien que no hace por calmarse, solo puede conducir a la frustración y la desesperación.

Estas familias preocupadas no favorecen la autonomía de los niños. La preocupación es un pegamento potente, y despegarse no es sencillo. Para adaptarse los niños pueden absorber el sistema, y volverse muy dependientes. Se sienten muy inseguros haciendo cosas solos, y buscan siempre al adulto para poderse calmar. Este patrón puede continuar hasta la vida adulta y teñir todas las relaciones futuras. La persona no se verá como un ser autónomo, no tolerará la soledad, la distancia o las pérdidas. Sen-

tirá a los demás como partes de sí misma, y creerá que no es nada sin ellos. Frases como “sin el no soy nada”, “si me falta me muero” o “me siento vado sin ella” reflejan esta dependencia emocional. Ninguna relación funciona bien si no podemos visualizarnos sin la otra persona. Desde ahí, cualquier problema se vuelve inasumible.

Algunos individuos con este patrón pueden distanciarse, pero no sin un alto costo emocional. Ante las dificultades para funcionar con aquellos con los que mantienen un vínculo preocupado en la distancia corta, pueden optar por poner tierra por medio. Sin embargo, hay un hilo invisible que les une a estas personas, de las que reciben mensajes culpabilizadores por no haber llamado, por no ir más a visitarles o por no preocuparse por como están. Muchas veces, para evitar este sentimiento de culpa, ceden a las peticiones del otro, por ejemplo llamando a la madre cada vez que llegan a casa, mientras despotrican a la vez por tener que dar cuentas a su madre aún con 40 años. Para poder funcionar en las relaciones, pueden hacerse hipersensibles a cualquier signo de que el otro se aferra a ellos, aunque internamente luchan contra su propia dependencia de la que no son conscientes o que rechazan.

Sin embargo, la consecuencia más problemática puede venir de un momento de la interacción que en principio podría parecer positivo. La frase “venga, no llores, eso no es nada” se entiende como un modo de ayudar al niño a regular el malestar. Sin embargo, introduce el mensaje subliminal de que nuestro malestar no es importante, y de que hemos de pasar por encima. Aquello que no nos paramos a notar, no se procesa, y se acumulará en nuestro interior. Sin este primer paso de reconocimiento emocional, el resto del proceso de regulación no puede tener lugar.

Por último, veamos el caso de Teresa. Siente miedo con la caída, porque probablemente anticipa lo que va a pasar en casa. La madre de Teresa tiene reacciones que la asustan: donde tendría que encontrar seguridad, lo que percibe es amenaza. Cuando el miedo se mezcla con el vínculo con el cuidador, el sistema colapsa

porque se ve enfrentado a una paradoja (18). El apego es un sistema biológico orientado a la protección, porque como decíamos en capítulos anteriores, la especie humana no se desarrolla autónomamente, sino en contextos familiares. El niño, sin recursos para protegerse del entorno, se vincula a un cuidador que ejerce esa función. Pero este sistema no está diseñado para que el cuidador sea a la vez el protector y la fuente del peligro. La agresión, no necesariamente física, sino la hostilidad emocional, no pueden asímilarse. Incluso sin ese componente, un cuidador atemorizado, no puede ser vista como fuente de protección. Por ello, aunque en la casa haya más personas aparte de la figura más hostil o agresiva, si estas no pueden protegernos del daño, no pueden funcionar como figuras de apego seguro. La necesidad de vinculación no se verá satisfecha, y la protección quedará siempre asociada a ese vínculo. Las sensaciones que describíamos en capítulos anteriores estarán presentes reflejando carencias afectivas de diverso tipo, y estos estados oscilarán con reacciones de protección que se activarán de modo desajustado ante la conexión con los otros o con nosotros mismos. Los procesos mentales se van a disociar, nuestra mente se fragmentará.

Vayamos ahora a cómo estos aprendizajes se reflejan en el modo en el que nos cuidamos cuando somos mayores. Repasemos si nos identificamos con algunos de estos factores:

¿Somos autodestructivos? ¿Nos machacamos o criticamos internamente todo el tiempo? ¿Hacemos cosas aunque sabemos que nos perjudican? ¿Nos enfadamos con nosotros mismos por estar mal? ¿Nos descuidamos incluso físicamente? ¿Pedimos ayuda cuando la necesitamos? ¿Cuándo nos la ofrecen, nos dejamos ayudar? ¿Buscamos actividades o relaciones positivas? ¿Nos sentimos cómodos cuando nos hacen comentarios positivos? ¿Nos damos cuenta de lo que necesitamos y le damos la misma importancia que a las necesidades de los demás? ¿Buscamos cómo satisfacer esas necesidades? ¿Hay un equilibrio entre cuidar

de nosotros y de otras personas? ¿Cuándo cuidamos de otros, muy en el fondo - aunque no nos lo reconozcamos - esperamos que nos correspondan o nos lo agradezcan?

Todos estos aspectos tienen que ver con el modo en el que nos cuidamos. Si vemos que tenemos problemas en muchas de estas cosas, hagámonos la siguiente reflexión: por mucho que nos angustiemos por lo mal que nos sentimos ¿cómo puede sentirse mejor una persona que se trata mal a sí misma? Este es uno de los cimientos que hemos de asentar antes de hacer nada más: nuestros esfuerzos han de centrarse en aprender, nos cueste lo que nos cueste, a cuidarnos mejor. El primer paso para solucionar un problema, es entender - sin juzgarnos - cómo se ha desarrollado. ¿En qué se parece el modo en el que me trato a cómo me trataron? ¿Quiero seguir funcionando así? Porque *ahora que soy adulto*, soy yo quien decide. Esto no significa que cambiar el modo en que nos cuidamos sea un proceso sencillo, pero es posible si ponemos en ello nuestra energía. Tomando conciencia estamos dando el primer paso.

8. NO SOY YO: LA IDENTIDAD FRAGMENTADA

Uno no puede pelear consigo mismo, porque esta batalla tendría un solo perdedor. Mario Vargas Llosa.

Sin crecer con la mirada de otro que vea quienes somos a un nivel profundo, la forma en la que nos miramos a nosotros mismos va a estar distorsionada desde la base. Habrá aspectos de nuestra personalidad que no podremos aceptar, porque fueron ignorados o reprimidos por las personas con las que nos criamos. Al hacernos adultos, esos aspectos funcionarán fuera de nuestra conciencia y no podremos regularlos. Cuando se activen, no nos sentiremos identificados con ellos, no entenderemos por qué sentimos, pensamos o hacemos esas cosas. Nuestra percepción en ese momento será: “no soy yo, esto no tiene que ver conmigo, esto no va con mi carácter”.
La identidad, la definición de quienes sentimos que somos, se aprende en el espejo de las primeras relaciones, y se va configurando a partir de las interacciones con las figuras significativas de nuestra historia. Si cuando manifestamos una emoción vemos rechazo en la cara de las personas con las que convivimos, interiorizaremos ese rechazo. Si esta experiencia es repetida, cuando esa emoción se active, el rechazo hacia nosotros mismos también lo hará.
Las partes de nuestra personalidad con los que no nos identificamos pueden ser diversas, aunque es frecuente que esto ocurra con los aspectos relacionados con la vulnerabilidad y la rabia. Veamos algunos ejemplos:

¿Por qué no nos gusta sentirnos débiles o vulnerables?

"A veces me siento desamparado, desprotegido, esa es la palabra. No sé por qué me siento así, si yo soy una persona muy fuerte ... En mi trabajo tengo que enfrentarme a situaciones difíciles, y lo hago sin problema. Pero en ocasiones, del modo más absurdo, me siento infinitamente triste. No me gusta nada sentirme así."

Si somos niños y nuestra madre está deprimida, no podemos compartir nuestra tristeza. Tenderemos a ocultarla, a evitarla, a enterrarla o a negarla. Si nuestra tristeza no recibe reconocimiento ni consuelo, será como un río cuyo cauce tapiamos con compuertas que no se abren nunca. Como mucho lloraremos sin que nadie nos vea, pero cuando lo hagamos nuestro cerebro conectará este estado con la tristeza de nuestra madre. Para un niño ver tristeza en un cuidador importante es terrible, porque la persona triste no puede estar volcada emocionalmente en el niño, sino que está ensimismada en su propio dolor. Esto es así aunque la madre cumpla con sus funciones a nivel operativo y a ese niño "no le falte de nada", porque no habrá sintonía y resonancia con la emoción de su hijo. La tristeza es una emoción que nos absorbe y nos lleva a retraemos hacia nuestro interior, generando en las relaciones una sensación de distancia, intolerable para un niño que depende de esas relaciones para su supervivencia. Si cuando somos niños no tenemos de quien aprender a integrar, aceptar y regular nuestra tristeza, trataremos de evitar sentirla o la enterraremos dentro de nosotros. Pero las emociones que no nos permitimos sentir, mostrar y dejar salir, se quedan en nuestro interior para siempre. Los recuerdos relacionados con tristeza se apartarán, desconectarán o bloquearán. Una parte de nosotros se sentirá infinitamente triste, pero la aislaremos en nuestra mente para no notarla. Esta parte triste no tendrá oportunidad de evolucionar, de nutrirse con el resto de nuestras experiencias, de relacionarse con figuras más reguladoras con las que nos iremos encontrando a lo largo de nuestra vida. Muy dentro de nosotros siempre estará el niño triste que nos

negamos a ser.

Si nuestra desconexión de esta parte de nosotros es muy grande, no tendremos conciencia de todo esto. Solo notaremos a veces una tristeza que no entenderemos de dónde viene, que vendrá junto con la sensación de abandono y soledad que tiñó nuestra infancia. Nos sentiremos desamparados, como si fuésemos niños sin nadie que les consuele y les atienda. No nos veremos como los adultos que somos, capaces de hacer cambios, de tomar decisiones y de buscar lo que necesitamos por nosotros mismos, nos sentiremos pequeñitos. Seguimos atascados en el allí y entonces. Solo rescatando a esta parte de nosotros, reintegrándola, aprendiendo a gestionar de otro modo nuestra tristeza, podremos dejarla fluir y marcharse, y eso hará que podamos vivir realmente el momento presente.

El escenario que hemos dibujado no es el único que puede dar lugar a que no nos guste sentirnos débiles o vulnerables. Es simplemente un ejemplo entre muchos posibles, de cómo aquellas partes de nosotros que no nos gustan, tienen sus raíces en nuestra historia. Lo importante es que si nos sucede algo parecido al ejemplo anterior, nos demos cuenta de cuales son nuestras propias conexiones.

¿Por qué tenemos arranques de mal genio o no nos gusta enfadarnos?

“Tengo reacciones en las que no me reconozco. Puedo ser muy hiriente, sobre todo con la gente a la que quiero. Luego me siento fatal, pero es como un resorte, no puedo evitarlo. Es como si esa rabia me controlara, y cuando empieza hasta provoco que el otro salte para que todo estalle. Eso no tiene que ver conmigo, yo odio la violencia porque he vivido mucha violencia”

Presenciar violencia física o verbal por parte de figuras significativas, vaya dirigida hacia nosotros o hacia otras personas, va a modificar nuestro modo de modular la rabia. Rabia, enfado, ira, son emociones de la misma gama, y tienen que ver con la respuesta instintiva de lucha cuando nos atacan. Si ese ataque viene de uno de los cuidadores principales, o de alguien que represente una figura de apego (padres, parejas, etc.) nuestro sistema colapsará al activarse la respuesta de apego y la de defensa simultáneamente. Ambas respuestas alternarán en las relaciones. A partir de aquí la personalidad no se va a poder desarrollar de un modo integrado. Cuando el niño esté centrado en el vínculo con el cuidador, pondrá a un lado la rabia, porque no puede vincularse desde ahí. En ese momento solo verá que necesita a esa persona para sobrevivir. En otros momentos puede sentir la rabia, y en ese estado no tendrá presente que esa figura es importante afectivamente para él. La respuesta frente al cuidador será doble y contradictoria: necesito tu protección y me das miedo, te necesito y te odio. Esta dualidad se convertirá en nuestro modo de experimentar las relaciones con los demás. Sentiremos una profunda ambivalencia ante la idea de intimar con otros, y cuanto más cerca estemos, más miedo sentiremos, y más atacaremos a esa figura, o más aversión nos causara.

La desorganización de los vínculos tendrá matices enormemente complejos. Por un lado, la necesidad de afecto y protección nunca fue cubierta, ya que la relación incluso en sus mejores momentos, no fue sana. Una parte de nosotros sigue fijada en esta necesidad infantil, con la que podemos identificamos sintiéndonos incapaces de vivir sin nuestros padres o una pareja, y funcionando de modo dependiente. Puede pasar que tratemos de anular a esta parte, la rechacemos o nos desconectemos tanto de ella que no tengamos conciencia de que esta ahí. Negaremos nuestras necesidades emocionales y nos diremos que no necesitamos a nadie. En cualquiera de los dos casos, nuestro niño interior necesitado seguirá dentro de nosotros. Curiosamente, aquello de lo que menos conciencia tenemos, es lo que más influencia tiene en nuestras de-

cisiones. Podemos, por ejemplo, elegir nuestras parejas desde esa necesidad de afecto muy primaria, muy de la infancia, negando los indicadores que como adultos podemos intuir que la relación va a ir mal. Esto explica por qué muchas veces nos vinculamos una y otra vez con figuras dañinas, en ocasiones con perfiles curiosamente similares, como si no aprendiéramos de la experiencia. De algún modo, es solo nuestro yo adulto el que aprende de la experiencia. La niña necesitada de afecto que no queremos ver, aislada del resto de nuestras memorias y de nuestra mente, no ha podido aprender, no ha podido crecer, no ha podido evolucionar. Si dejamos que sea ella la que escoja nuestras parejas, lo hará buscando los parámetros que le resultan familiares, buscando personas que encajen en el primer molde que tenía que ver con el afecto y los vínculos: el de las personas con las que crecimos.

Por otro lado, nuestra rabia estará conectada con otras redes de memoria. Desde ahí tendremos conciencia del daño, y de las señales de peligro. Esa parte nuestra puede sentir un profundo odio y resentimiento hacia la figura de apego. La rabia tendrá mucho que ver con nuestra capacidad de protección. Pero no nos llevaremos bien con esa rabia, porque algo en nuestra reacción nos recordara a la figura de apego agresiva. Probablemente nos hemos dicho muchas veces que “no queremos ser así”, que lo último que querríamos sería parecernos a esa persona. Sin embargo, no podemos decidir cómo funciona nuestro organismo, ni lo que sentimos. Cuando toque sentir rabia, sentiremos rabia. Y entonces este aspecto se activará en nosotros, pero no podremos regular la rabia porque la rechazamos, porque no la sentimos parte de nosotros. La empujaremos hacia adentro, y no tendremos acceso a ella para ponernos firmes, decir lo que necesitamos, o pelear por lo que nos importa.

Existe también otra ruta que nuestra mente puede seguir ante figuras cuidadoras muy contradictorias y amenazantes. Cuando crecemos en un mundo de extremos, donde solo hay víctimas y agresores, nuestro instinto de supervivencia puede considerar

más seguro el bando del agresor. Ser víctima es entonces lo que rechazamos, y nos instalamos en la rabia y el resentimiento, en la lucha contra la injusticia o en ser fuertes por encima de todo. Lo que no nunca nos permitimos es ser vulnerables, conectar con el dolor o sentir compasión por nosotros mismos. No queremos depender de nadie, porque desde esta perspectiva, ese es el único modo de no ser aniquilados emocionalmente. No confiamos en nadie, no establecemos vínculos de intimidad, y en caso de que nos relacionemos, lo haremos solo desde la dominación, el poder o el control.

Partiendo de este escenario de unos primeros vínculos desorganizados, sea cual sea el lado con el que nos sentirnos más identificados, la fragmentación en el funcionamiento mental será extrema. La parte más rechazada - sea la hostilidad o la vulnerabilidad - estará en un segundo plano, pudiendo tener nosotros más o menos conciencia de que esta ahí. Pero esas partes ocultas, tanto nuestro niño interior necesitado y desamparado como nuestra rabia defensiva y protectora, jugarán un papel esencial. Cuando algún proceso mental se ponga en marcha desde estas partes de nosotros que no reconocemos, no nos identificaremos con nuestros propios sentimientos, pensamientos o acciones. Nos diremos cosas como “no soy yo”, “algo me domina”, “no me reconozco a mí mismo”. Nos diremos que no somos así, pero lo cierto es que somos nosotros quienes sentimos, pensamos o actuamos.

Como decíamos, estos aspectos de nosotros mismos que rechazamos, tienen frecuentemente similitudes con figuras significativas. Por tanto, nuestra reacción hacia esa parte de nosotros, tendrá también que ver con la que nos generaban esas personas. Por ejemplo, podemos rechazar nuestra parte vulnerable porque sentimos un gran resentimiento hacia una madre que, maltratada por su marido, no supo proteger a sus hijos de la violencia de su padre. En cierto modo no diferenciamos nuestro propio dolor, nuestra propia debilidad, nuestra tristeza, de la persona en quien más vimos representados esos elementos. También podemos no

aceptar nuestra propia rabia, y definirnos como una persona tranquila, a la que no le gustan nada los conflictos, que está siempre controlándose, pero que puede estallar de repente de un modo descontrolado. Si esto ocurre, nuestra rabia nos recuerda demasiado la expresión más atemorizante de aquella figura de nuestra familia que marcó nuestra infancia, y vernos actuando igual nos resulta dolorosamente imperdonable.

Estas partes que queremos anular no siempre se manifiestan externamente. La rabia puede interiorizarse, y convertirse en una crítica interna despiadada, o incluso en un pensamiento o una voz interior que no nos parecen nuestras. El nivel de rechazo hacia ellas, el grado de control que llegan a tomar sobre la conducta, o la complejidad que pueden alcanzar, es muy variado. En ocasiones podemos sentimos literalmente como si fuéramos dos personas distintas, incluso no recordar en un estado lo que pasa en otro. Si el nivel de fragmentación de nuestra personalidad es aún mayor, podemos oscilar entre muchos estados mentales distintos, estar desbordados con pensamientos contradictorios muy diversos, o no saber qué pensamos, sentimos o queremos.

Nuestra vida puede convertirse así en un puzle sin resolver. Al no encontrar el modo de superar estas contradicciones, que nos resultan inasumibles, nuestra mente puede optar por dos extremos. El primero de los cuales es vivir en una montaña rusa emocional, en la que alternamos entre reacciones emocionales intensas de carácter muy distinto, y generalmente descontroladas. Nuestras creencias cambian de modo radical sin que seamos capaces de definir quiénes somos. Es como si nuestro comportamiento en unos momentos y en otros fuese tan difícil de encajar, que tanto para los demás como para nosotros mismos, parece que somos personas diferentes según la situación. En otra versión, también extrema, podemos contener estas reacciones hasta tal punto, que no las percibamos, imponiéndonos un control rígido permanente. Las partes de nuestra personalidad que encerramos bajo llave pueden empujar hacia afuera, manifestándose como im-

pulsos, pensamientos o voces, emociones o sensaciones que no entendemos, que no sentimos nuestros. Atribuiremos estos síntomas a una enfermedad causada por factores externos, genéticos o desconocidos, pero no la relacionaremos - de hecho, nos resistiremos a ello - a ningún factor psicológico, no le veremos conexiones con nuestra biografía.

9. NUESTRAS VOCES INTERIORES: HABLANDO CON NOSOTROS MISMOS

Todas tus decisiones las toman cuatro o cinco personas dentro de tu cabeza, y aunque puedas no hacerles caso si eres demasiado orgulloso para oírlas, estarán ahí la próxima vez si te molestas en escucharlas. Eric Berne.

Todos tenemos un diálogo interior. Nos decimos cosas sobre lo que va pasando, sobre lo que sentimos y sobre lo que pensamos. Este discurso interno tiene mucho que ver con la regulación de nuestros estados emocionales. De este diálogo entre nuestra parte racional y nuestra parte emocional, es de donde surgen las mejores decisiones.

Lo que nos decimos internamente aprende en buena medida de lo que nos dijeron determinadas personas, o de lo que nos dijimos a nosotros mismos ante lo que los demás hacían o dejaban de hacer. Tomamos referencias de las relaciones significativas, empezando por las personas con las que nos criamos, y continuando con todas las figuras relevantes de nuestra vida.

Recordemos a las niñas que se habían hecho daño en la rodilla. Visualicémoslas de mayores, habiendo cometido un error importante.

Susana, la que ha crecido en un apego seguro, se dirá a sí misma: “vaya metedura de pata, me siento fatal, pero bueno, tomé la decisión pensando que era lo mejor ... Ahora no queda otra que asumir las consecuencias. Lo acabaré superando. He aprendido una lección importante”.

María quizás se diga que no pasa nada, que no le importa el resultado. Empezará a sufrir dolores de cabeza cada vez más intensos mientras afronta las consecuencias negativas de su decisión, pero no lo relacionará con lo que ha pasado, y tratará de calmarlos con analgésicos.

Laura, la hija de la madre preocupada, se angustiará muchísimo no solo por lo que va a pasar, sino por muchas otras cosas negativas que podrían venir a consecuencia de esto, y además por lo mucho que va a hacer sufrir a otras personas.

Por último, Teresa, se machacará por haber tomado la decisión que tomó, y se dirá una y otra vez que es un desastre, que no hace nada bien, y que todo es culpa suya. Por supuesto, no lo comentará con ninguna amiga, y si lo hace neutralizará las palabras de ánimo que esta le diga hasta que pierdan efecto. No sabrá ayudarse ni dejarse ayudar. Esto producirá muchos más problemas y mucho más malestar del que inicialmente se había generado. Y, además, tendrá menos probabilidades de aprender de este error, porque no tolerará la culpa sana como lo hacía Susana, de modo que puede caer una y otra vez en el mismo problema.

Como vemos, el modelo interno con el que cada una se habla a sí misma, se genera a partir de los modelos externos que estaban ahí cuando cometían errores en el pasado. Si estas niñas sufren además situaciones traumáticas relevantes, como abuso físico, emocional o sexual, acoso escolar, pérdidas significativas, etc., las cosas pueden complicarse aún más. En el caso de Teresa, a quien le ha tocado crecer con vínculos desorganizados, se producirá la fragmentación mental que describíamos en el capítulo anterior, que se hará mayor debido al trauma. Su nivel de conflicto interno crecerá exponencialmente, las partes de la personalidad que se centran en mantener el vínculo a toda costa y las que se focalizan en defenderse frente a la agresión serán aún más irreconciliables. El nivel de rechazo hacia algunos aspectos de la personalidad será mayor. Su parte enfadada puede ponerse furiosa con su parte débil por permitir el abuso o por buscar el afecto de la figura abusiva. Esa parte enfadada almacenará toda la rabia, que no pudo salir hacia el que hacía más daño, sobre todo cuando ese daño venía de la figura de apego. Si lo hiciera, vincularse sería imposible, y eso no es una opción viable para un niño. De ese modo, determinadas redes de memoria no se conectarán entre sí, porque

contienen elementos totalmente incompatibles. Que la persona que nos cuida sea justo la que más daño nos hace, literalmente no nos cabe en la cabeza. Así que formamos un compartimento para cada cosa. Cuando nos vinculamos a alguien no vemos lo que tiene de malo, cuando vemos lo malo, nos olvidamos de que esa persona nos importa.

Al funcionar estas redes de memoria por separado, la mente se desarrollará también por separado. En un lado guardaremos los momentos de vinculación con la gente que nos rodea. En el otro la desconfianza hacia los demás. O estamos en modo "necesito afecto desesperadamente, no soporto estar solo", o estamos en modo "me peleo con el mundo, no necesito a nadie". Desde una de las orillas, se genera una perspectiva de lo que nos rodea totalmente distinta que desde la otra. Con algunas personas podemos relacionarnos más desde un lado y con otras desde el otro, o con la parte afectiva de una misma persona nos manejamos desde un registro distinto que con su parte hostil. Es como si sacáramos una parte distinta de nosotros, un yo diferente, en unos momentos y en otros. De ese modo, estos dos aspectos de nuestra personalidad, pueden llegar a configurar partes con mucha autonomía, que constituyen sistemas mentales elaborados, algo que es casi como tener dos mentes paralelas. Aquel de los aspectos con el que menos nos identificamos, estará más fuera de nuestro control y de nuestra conciencia. Como decíamos antes, cada lado puede pasar a controlar la conducta en un momento determinado, o bien alguno de ellos puede percibirse solo internamente.

Aunque esto se manifiesta de muchos modos distintos, tomemos el ejemplo de la rabia defensiva y el caso de la cuarta niña. Teresa, aparte de la respuesta cotidiana de sus padres ante su malestar, ha vivido una situación de acoso escolar durante varios años. Por supuesto, no lo ha comentado en casa, porque si su madre se pone así ante una rozadura en la rodilla, ni se imagina lo que haría con un tema de más envergadura. No espera que sus padres la protejan, más bien tiene que protegerse de ellos. Para ello su or-

ganismo ha bloqueado su rabia defensiva, y ella aparta activamente esa reacción cuando surge ante las agresiones que experimenta en su familia y en el colegio. Este aspecto de su personalidad le da miedo, cuando siente rabia se ve reaccionando como su madre, y se ha jurado a sí misma que nunca será como ella. De modo que trata de ser una niña obediente, intenta hacerlo todo bien, agacha la cabeza cuando le riñen para no provocar al otro. La rabia se va acumulando, pero está bloqueada, apartada. Los recuerdos de agresiones se van a almacenar en ese mismo compartimento, que tiene su propia red de conexiones. De este segmento de la mente de Teresa, surgen frases o amagos de reacciones, que rápidamente aparta y trata de alejar. Cada vez estos pensamientos, sentimientos y acciones cogen más presión. Al estar bloqueados de modo instintivo y automático, y al no permitirse sentirlos cuando aún así aparecen, este estado va configurando una parte elaborada de la personalidad. Cuando termina la primaria y los compañeros que la acosaban dejan de estar ahí, Teresa empieza a oír voces en la cabeza. Estas voces en realidad vienen de ese otro lado de la mente de Teresa, no son más que sus propios pensamientos. Pero están tan disociados, le son tan ajenos, se identifica tan poco con ellos, los rechaza de tal modo, que los experimenta como voces o pensamientos que - se dice - no son suyos.

Oír voces es un fenómeno más frecuente de lo que podría parecer, y no se produce solo en pacientes con psicosis o trastornos cerebrales. Por supuesto, si nos ocurre es importante que acudamos a un psiquiatra para qué pueda hacer un buen diagnóstico del problema, porque puede haber muchos factores médicos, neurológicos o patologías psiquiátricas que pueden producirlas, y el tratamiento de cada uno de ellos es diferente. Pero en muchos casos, esas posibles causas se habrán descartado, con lo que las voces pueden ser simplemente una consecuencia de experiencias traumáticas que hemos vivido. En este tipo de voces, las características pueden ser muy variadas. Pueden percibirse claramente en forma de voces, tanto dentro como fuera de la cabeza, o bien

como pensamientos que nos parecen nuestros. Podemos ver una relación clara con las personas de quien aprendimos ese modelo de funcionamiento, verlas como partes de nuestra mente, o atribuirlas a entidades ajenas. Por ejemplo, una voz agresiva, que reproduce el modelo de un padre violento, puede ser percibida como un monstruo o un demonio que llevamos dentro. En ocasiones podemos incluso ver una imagen que encaja con esa voz, o ver a esa parte de nosotros como si estuviera fuera. Nada de esto significa que estemos locos, simplemente es una prueba de que hemos de empezar un proceso de reconciliación con todo lo que hay en nuestro interior, incluyendo el lugar del que proceden esas voces o pensamientos.

Cuando la fragmentación es muy marcada, podemos sentir distintas partes en nuestro interior, que pueden expresarse o no como voces internas, con características variadas. Estas partes pueden representarnos a nosotros a distintas edades, reflejar gamas de emociones, figuras de nuestra vida u otros elementos. Con frecuencia hay un conflicto entre estos distintos estados, que consume nuestra energía y nos genera numerosos problemas. Este conflicto interno entre distintos aspectos de quienes somos es característico de las personas que han sufrido traumatización compleja. Han pasado demasiadas cosas, que parecen imposibles de asumir, y menos cuando las colocamos juntas. Aceptar que las personas que deberían cuidarnos, a las que deberíamos importar más que a nadie, sean las que nos hagan daño, es inasumible. La traición es lo más destructivo para el ser humano, el dolor que procede precisamente de aquellos en quienes hemos depositado nuestra confianza. Esto nos rompe por dentro, altera de modo profundo nuestra capacidad para confiar en el ser humano. Nuestra mente se parte en trozos que no podemos hacer encajar.

Reunir estas piezas forma parte del proceso de recuperación. Todas son valiosas. Incluso las voces más hostiles, las partes que rechazamos más, con las que menos nos identificamos, pueden jugar a nuestro favor si sabemos ver los recursos que tienen en su

interior. Una vez pasada la situación en la que nuestra mente se rompió, podemos mirar cada pedazo y sacar lo mejor de él. Del conjunto de todos y cada uno de esos aspectos nacerá una nueva definición de quienes somos, más completa y más sólida. No nos volveremos como las personas que nos hicieron daño o no nos atendieron como necesitábamos, al contrario, al asimilar lo que más rechazamos de nosotros, nos pareceremos menos a ellos, empezaremos a ser realmente nosotros mismos.

Las partes más hostiles o críticas pueden convertirse en nuestra capacidad de protección cuando aprendemos a usar la rabia para ponernos firmes, decir que no, protegernos del exterior y reclamar lo que es importante para nosotros. Aunque de entrada estas partes puedan haber tomado el modelo de figuras agresivas, o extremadamente exigentes y controladoras, si las abrazamos y las integramos, pueden evolucionar y cambiar, expresándose de un modo que tiene más que ver con nosotros y menos con las personas que las configuraron inicialmente.

Las partes más pequeñas y vulnerables serán las que, cuando nos vayamos sintiendo más seguros, serán capaces de conectarse con los demás y sentirse vinculadas a otros. Es importante que nuestra rabia no se vuelva contra ellas, recriminándole a nuestros "niños internos" haber sido vulnerables en la infancia, no haberse protegido o permitir situaciones abusivas. Esto no es más que reproducir en nuestro interior la misma obra de teatro de la que formamos parte de niños. Hemos de cambiar el guion.

Los tipos de partes internas que podemos experimentar pueden ser variables, si la fragmentación de nuestra mente es grande. Algunas de estas partes se relacionarán directamente con una etapa, un recuerdo, reproducirán lo que hacía una persona, lo que querríamos ser, etc. En cualquier caso, su significado simbólico nos resultará claro. Pero aún en los casos en los que nos parezca que no tienen relación con nosotros o no las veamos conectadas con nuestras experiencias, acabarán siempre teniendo sentido si

lo miramos a la luz de nuestra historia. Por ejemplo, podemos tener una parte niña que representa lo que éramos antes de que nuestra vida cambiara, en ocasiones nos sentimos como esa niña ilusionada, o escuchamos su voz en nuestra cabeza. De algún modo nuestra mente preserva ese estado que nos definió muchos años, y que creemos haber perdido. Puede haber una parte que niegue que hubiera pasado nada de lo que recordamos o que defiende que no estamos enfermos ni tenemos problemas. Si tuvimos que salir adelante en medio de la guerra en la que crecimos, hacer que no pasa nada, o que no tiene que ver con nosotros, es una reacción adaptativa. Algunas partes pueden representar distintas edades o momentos de nuestra vida, debido a que en esos momentos ocurrieron cosas que interrumpieron nuestra evolución. Seguimos adelante, pero es como si una parte de nosotros se hubiese quedado atascada en aquel tiempo. El recuerdo de lo que sucedió, de su gravedad, o de las emociones asociadas a él, se puede quedar almacenado en esa red de memoria que se quedó bloqueada, y estar solo accesible cuando conectamos con ese estado. Sea cual sea la apariencia de las voces, pensamientos o impulsos de nuestra mente, su aparición tiene un sentido, y el camino para recuperarnos pasa siempre por reconciliarnos con todo lo que hay en nuestro interior. Cuanto más extraño, ajeno y aberrante nos parezca, más relevante es el proceso de reconciliación con esos aspectos.

Claro que encontrar la función sana de cada parte, el sentido de las voces que escuchamos, de los pensamientos o impulsos que nos vienen, no es sencillo. Pero hay algunas preguntas que podemos hacernos para ayudarnos. Veamos algunos ejemplos.

¿A quién se parecen las voces o pensamientos que hay en nuestra cabeza o las partes que sentimos interiormente? ¿Si dejan ese modelo, y evolucionan, cómo podrían hacer lo mismo de otra manera?

Por ejemplo, puede que oigamos constantemente los insultos de un ex marido que nos maltrató, una y otra vez. No es solo un recuerdo de las frases que nos decía, porque a veces esa voz nos dice cosas sobre lo que estamos haciendo, nos llama inútiles, nos dice que no valemos para nada. Es una voz fuerte, autoritaria, dura, llena de rabia. Se parece al ex marido, pero no es él, somos nosotros. Esa dureza, esa rabia tan grande, nos vendría bien hacerla nuestra para no dejar que nadie vuelva nunca a tratarnos de ese modo. Probablemente será difícil porque nos asustará escucharla, como nos asustábamos cuando estábamos con esa persona, pero nos recordaremos que al estar en nuestra cabeza, esa voz es nuestra, y puede llegar a despegarse del molde en el que se formó, y adquirir otra forma. Puede pasar a estar de nuestro lado.

¿Qué emoción es la predominante en esa parte? ¿Para qué tenemos los humanos esa gama de emociones? ¿Cómo podría sentir y expresar esa emoción? ¿Qué cambios podría hacer para conseguirlo?

Sentimos un pensamiento que nos dice que nos quitemos de en medio. En realidad, no queremos hacerlo, de hecho tenemos que luchar contra ese impulso. Es una sensación como de una niña pequeña y, si tratamos de imaginarla, la vemos como de 7 años, bajando la cabeza avergonzada. Hacemos memoria y pensamos en qué pasaba a los 7 años, y recordamos que en esa etapa había habido un por de incidentes de abuso sexual con un vecino del edificio. Nunca hemos hablado de ello con nadie, y a día de hoy nos decimos que es un detalle sin mucha relevancia, pero aún así es importante comprobar si todavía nos produce sensaciones. Nos paramos a pensar en aquel suceso y parece neutro, pero miramos un rato a esa niña de 7 años, observamos que sensaciones vienen. Tras un minuto empezamos a sentir una sensación de vergüenza, y nuestro primer impulso es de apartar la mirada. Pero sa-

bemos que la vergüenza no es mala en si, seguramente en aquella época, siendo tan pequeña, la niña que fuimos no supo qué hacer, y vivió muy mal esa sensación. Tuvo que ser muy raro y angustioso tener un secreto así. Es normal que tratáramos de apartar la vergüenza, y que se quedara asociada a miedo y a mucho malestar. Ahora que somos adultos podemos reconectarnos con estas sensaciones y entenderlas, como si por primera vez alguien entendiera que le pasaba a esa niña, y le transmitiese que no hay nada malo en ella, que estuvo mal que aquel hombre hiciera eso pero que no fue culpa suya. Notamos la vergüenza que va saliendo del recuerdo y llegando a la conciencia, pero mantenemos la cabeza alta y la mirada de frente. Al mantener la emoción con nosotros, cuando volvemos al recuerdo y lo hablamos con otras personas, vamos dejando que el aire del presente ventile esas memorias antiguas, y de ese modo la sensación ira diluyéndose. Pueden venir creencias y pensamientos, como una sensación de sentirnos sucios, malos o diferentes, pero nos recordamos que formaron parte del recuerdo, y que es normal que salgan también. Entendemos que desde todas esas sensaciones que enterramos, salga también un deseo de quitarnos del medio. Entonces todo cobra sentido, y nos tranquilizamos. En realidad, no queremos morir, solo que en un momento de nuestra vida en el que una parte de nosotros se quedó atrapada, sentimos que nos queríamos morir, que era mejor desaparecer que sentir todo aquello. Por suerte no lo hicimos, y ahora podemos solucionarlo. Rescataremos a esa parte bloqueada y la traeremos al momento presente, donde las cosas son diferentes. Aunque estuviéramos ante situaciones similares, todo cambia porque nuestra situación es bien distinta: somos adultos, sabemos mucho más y nos podemos proteger. Y si además empezamos a hablar con normalidad de todo aquello, con personas que sabemos que nos pueden entender, las viejas sensaciones se irán disipando cada vez más.

¿De qué nos damos cuenta cuando miramos en nuestra mente o dibujamos en un papel una imagen mental de esa parte, ese pensamiento o esa voz? ¿Qué sentimos que necesita esa parte? ¿Cómo podemos darle - y por tanto darnos a nosotros mismos - eso que necesita?

La voz no tiene forma, solo nos dice que no vamos a poder, nos susurra “eres un inútil”. Cuando tratamos de hacer algo, siempre esta ahí bloqueándonos. Pensando en ella cogemos un papel y dibujamos, lo primero que nos viene a la cabeza. Lo que nos sale es algo así como un gusano. Pensamos si esa sensación nos es familiar, si nos hemos sentido así alguna vez ... nuestra mente se va al colegio, a los niños que se metieron con nosotros durante anos. Aquello nos deja completamente bloqueados, no dábamos pie con bola y no conseguíamos estudiar. En los exámenes nos quedábamos en blanco y suspendíamos casi todo. En casa no se dieron cuenta de lo que pasaba, creían que no nos interesaban los estudios y reaccionaron metiéndonos más presión. La sensación de ser un inútil, algo insignificante, un autentico gusano, era constante en aquella etapa.

Luego remontamos, cambiamos de colegio y en el instituto hicimos como que todo aquello no había pasado. Nos comportamos de un modo totalmente diferente, cambiamos de tipo de amigos, dimos un giro radical. Los patrones de comportamiento de aquella etapa quedaron atrás. . . pero no desaparecieron. Hicimos muchas cosas en la vida, conseguimos muchos logros, nos sentimos capaces, pero ese pequeño gusano representa una parte de nosotros que se quedó allí. Es como si esa porción de nuestra mente no supiera todo lo que hemos conseguido en la vida, el cambio fue demasiado rápido y no tuvo tiempo de evolucionar. Miramos el dibujo que hemos hecho, pensamos en la persona que éramos cuando aquellas sensaciones predominaban, nos recordamos que si podemos hacer muchas cosas, que sí somos capaces, que no todo en la vida ha sido así. Dibujamos a su alrededor todas las

experiencias y personas que nos transmitieron otras cosas. Poco a poco, el dibujo se va haciendo diferente, y nuestras sensaciones internas también. Lo que hubiésemos necesitado en aquella época era precisamente eso, que alguien pudiese ver más allá, darse cuenta de lo que nos pasaba, y decirnos que confiaba en nosotros, que sabía que podríamos superar las cosas, que nos animara y nos protegiera. Aunque no hubiera sucedido entonces, estamos a tiempo de reparar nuestras sensaciones ahora.

No nos dejamos despistar por la conducta aparente de estas partes. Puede que nuestros impulsos nos traigan consecuencias negativas, pero ¿qué buscan en el fondo? ¿Cómo podemos conseguir eso mismo sin causarnos problemas?

Es la peor de nuestras voces, nos grita, nos aturde, nos aterroriza escucharla. Es como un monstruo interior que nos quiere destruir, que nos quiere llevar a su lado y empujarnos a que hagamos cosas malas. Pero sabemos que es una parte de nosotros, no podemos imaginar ni remotamente que pueda tener algo de bueno, pero sabemos que así ha de ser, ya que es parte de nuestra mente. Nuestro sistema la ha preservado, sigue ahí por un motivo. Llevamos años luchando y cuanto más fuerte es la pelea, peor va todo. Es necesario afrontar lo que hay detrás, sin dejar que el aspecto terrible de esta parte nos aturda.

Escuchamos lo que nos dice, dejamos que escriba en nuestro diario, y vemos que en medio de todos los insultos nos previene contra la pareja con la que actualmente estamos. La relación tiene problemas, pero sentimos que es nuestra culpa por tener frecuentes estallidos de ira. Cuando esa parte nos domina, no podemos controlarnos. A veces le damos a las paredes para no hacerle daño a nadie. En ese estado solo queremos dominar, aplastar, no sentimos ningún cariño por la otra persona.

Pero pensamos en las secuencias, en que pasa justo antes de que esto surja. Nos damos cuenta que lo que nos resulta intolerable es que nuestra pareja nos diga lo que tenemos que hacer. Siendo honestos, en cierto modo es como si lo provocáramos, porque dejamos siempre lo que tenemos que hacer para el último momento o nos “olvidamos” de hacerlo, provocando que el otro nos lo tenga que recordar muchas veces y cada vez esté más molesto. Habitualmente vemos venir la avalancha desde mucho antes, pero no hacemos nada por frenarla. ¿Nos son familiares estas sensaciones?

Lo cierto es que nuestra madre era una mujer enormemente dominante y ejercía su autoridad con una gran dureza. Cuando nos pegaba, su cara reflejaba un odio inmenso y estaba completamente fuera de control. Al ir creciendo, conseguimos enfrentarnos y devolverle los golpes. Solo conseguíamos parar aquello respondiendo con la misma violencia. De algún modo es como si provocásemos a nuestra pareja para que acabase por ser insistente y brusca, como si la empujásemos a seguir el guion de la misma historia, y a adoptar el rol complementario. La mente es curiosa y tiende a las rutas conocidas, como intentando volver sobre nuestros pasos para poder darle otro final, pero volviendo así paradójicamente a repetirlo.

Nuestra rabia desbordada nos protegió, paró todo aquello de algún modo. Todo el dolor acumulado hizo surgir una reacción incontrolable, pero por mucho que la rabia estalle, el dolor no se va. Nos damos cuenta de ello, nos paramos a tomar conciencia.

Realmente lo más doloroso no fueron las palizas, fue la falta de amor que sentimos de nuestra madre. Nos agarramos a nuestra rabia, porque era el únicovínculo que teníamos con ella. Y ahora, con una pareja que nos quiere, no sabemos estar sin volver a ese patrón, a esa primera plantilla de cómo se forman los lazos de apego. Entendemos a nuestro monstruo interior, podemos ver lo que hay dentro, podemos entender el dolor y las carencias terribles

que arrastramos. Entonces es cuando realmente podemos empezar a cambiarlo, podemos dejar el funcionamiento automático, hacernos conscientes, y tomar las riendas. El inicio de la secuencia es que no nos hacemos cargo de nuestras responsabilidades, así que nos centramos en no demorar lo que tenemos que hacer, para hacer innecesarios los reproches. Vamos también guiando a nuestra pareja en un modo de decir las cosas que no nos active tanto, y al que podamos estar más receptivos. Hablamos sobre las experiencias que vivimos y cómo nos afectaron. Tenemos paciencia el uno con el otro, y trabajamos hacia el cambio.

Más que tratar de apartar lo que viene a nuestra mente, los pensamientos, voces o impulsos que nos desbordan, hemos de aprender a escucharnos, a tenernos en cuenta, a entender cada aspecto y cada matiz de quienes somos. A veces estamos tan preocupados tratando de controlar lo que notamos o de apartarlo, que no sabemos pararnos y establecer un dialogo con nosotros mismos. Para ello es importante que no nos dejemos guiar por las apariencias, generalmente las cosas no son lo que parecen. Como en cualquier diálogo que se intenta poner en marcha después de un largo conflicto, es importante estar abiertos a escuchar y a reconducir muchas veces una conversación que puede derivar hacia la discusión de siempre. Hemos de cambiar nuestros prejuicios, y cuestionarnos muchas cosas que pensamos. Los mayores enemigos pueden pasar a ser aliados cuando se convierten en un equipo que colabora en un objetivo común. Aquí la colaboración es más fácil, porque no olvidemos que todo lo que hay en nuestra cabeza nos pertenece. Todo, hasta lo que nos resulta ajeno o desagradable, somos nosotros en el sentido más amplio de la palabra. Un día todas esas partes comprenderán que estamos en el mismo barco, y que peleando por el timón solo estamos consiguiendo que el barco de vueltas en círculos. Nos daremos cuenta de que el objetivo profundo, desconocido inicialmente, es un objetivo compartido, porque la tendencia del ser humano es hacia el bienestar y al establecimiento de relaciones significativas. Hay mucho que hacer, por eso es importante ponernos a ello.

Si estamos leyendo este capítulo y nos sentimos muy reconocidos en él, si tenemos la sensación de que hay muchas partes en nuestro interior peleando por definir quiénes somos, este proceso que explicamos difícilmente podrá hacerse sin ayuda de profesionales especializados. Si estamos rodeados de personas sanas por supuesto serán un apoyo importante, y si nosotros estamos decididos a cambiar las cosas, contamos con el elemento fundamental para conseguir el cambio. La psicoterapia es otro recurso más, que no excluye a los anteriores, pero que suele ser preciso para guiarnos en el proceso.

10. ¿QUIÉN GANA EN LA PELEA CONTRA NOSOTROS MISMOS?

Yo aprendí a hacer mi mente más grande, como el universo es grande, así que ahora hay espacio para las contradicciones. Maxine Hong Kingston.

¿Tendría sentido una pelea entre nuestra mano derecha y nuestra mano izquierda? Es mucho más lo que podemos hacer con dos manos que con una sola. ¿Por qué limitar nuestras posibilidades? ¿Por qué elegir entre ser vulnerables o protegernos? ¿Por qué decidir si es mejor nuestra parte racional o nuestra parte emocional, o quedarnos solo con algunas de nuestras emociones, cuando podemos tener una paleta de colores más completa? Sin embargo, muchas veces actuamos así, sin darnos cuenta de que esto no solo es contraproducente para nosotros, sino de que además es imposible.

No podemos anular una parte de nosotros mismos, precisamente porque esta ahí y es nuestra. Los intentos de apartar, rechazar, evitar, enterrar o anestesiar un aspecto de quienes somos, suelen llevar paradójicamente a lo contrario de lo que buscamos. Esa parte se quedará dentro de nosotros, y además, le quitaremos la posibilidad de crecer y evolucionar hacia una versión distinta de sí misma. Seguirá funcionando rígidamente desde los patrones antiguos, nos seguiremos bloqueando ante circunstancias que seria esperable que pudiésemos manejar sin problemas. Es solo a través de recuperar cada elemento de quienes somos, desbloquearlos y dejarlos evolucionar, como conseguiremos el cambio que buscamos.

Como decíamos antes, este rechazo hacia algunos aspectos de nuestra personalidad, tiene generalmente su origen en la historia de nuestras relaciones significativas. Nos miramos en gran medida como nos miraron. Pero una vez que interiorizamos esa

mirada, se convierte en nuestra propia perspectiva, y podemos perder la noción de cómo se desarrolló. Podemos creer simplemente que las cosas son así y que no es posible sentir otra cosa.

En realidad, este conflicto interno no es más que un *dilema* (19): una falsa elección entre opuestos. Por decirlo de otro modo, es como si en lugar de escribir con todo el alfabeto, nos quedamos bloqueados intentando decidir si es mejor la A o la Z. Es obvio que necesitamos todas las letras y que no hay solución posible a la pregunta que nos hacemos. La solución pasa por cambiar la pregunta.

La nueva pregunta es ¿qué tiene de bueno esta parte de mí que no me gusta? Por muy imposible que nos resulte pensarlo, siempre hay algo bueno en lo profundo, siempre hay una función sana para la que esta parte fue diseñada. Fue el modelado que entre todos fuimos haciendo con ella el que le dio la forma que tiene ahora. El primer molde fueron las personas externas con las que convivimos, pero nosotros hemos contribuido a mantener a esa parte exactamente igual que como se configuró. Es nuestro rechazo hacia ella, el conflicto que mantenemos con esa faceta de nuestra personalidad, lo que no la deja desarrollarse. Sin el conflicto que mantenemos con nosotros mismos, el material del que esa parte está hecho puede ser como plastilina que cambia de forma por completo. Solo hemos de que ayudarla a evolucionar.

¿Cómo podemos hacer eso? Es a la vez muy sencillo y muy complejo. Porque cada parte de nosotros solo necesita lo que todos necesitamos para crecer, desarrollarnos y dar lo mejor de nosotros: ser mirados con una mirada de amor incondicional. Lo esencial es que alguien nos vea en el sentido profundo de la palabra y nos acepte así, con nuestras limitaciones, y sepa darse cuenta de quienes somos y de quienes podemos llegar a ser. Por ello cuando podemos mirar a cada parte de nosotros con ojos nuevos, entendiéndola, cuidándola y aceptándola, hasta lo que nos resulta más ajeno puede integrarse, y de ese modo empezar a evolucio-

nar. Cuando nos hacemos adultos, la mirada que realmente cuenta es la nuestra, la que dirigimos hacia nuestro interior.

Nuestra parte agresiva

Por ejemplo, si tenemos una rabia que no aceptamos, o una parte enfadada más compleja que a veces nos controla, o una voz agresiva en la cabeza que nos insulta o que nos empuja a hacer cosas que no sentimos que queramos hacer, partamos siempre de la base de que eso esta ahí por un buen motivo y de que es posible entender cómo se ha desarrollado. Podemos mirar atrás y comprender de qué modelos aprendió esta parte. V eremos también cómo más adelante se siguió acumulando en nuestro interior, conforme la vida nos iba poniendo situaciones similares delante, que al estar bloqueados no pudimos afrontar de otro modo.

Muchas veces las personas que crecieron en entornos complejos se dicen: “vale, sí, entonces era un niño y no pude hacer nada, pero luego he seguido reaccionando igual, y eso ya no me lo puedo perdonar”. Lo que olvidamos es que cuando la rabia no esta asumida e integrada, realmente no nos protege bien. Tanto si salta sin control como si nos la tragamos y nos machacamos por dentro, no jugará a nuestro favor, precisamente porque nos peleamos con ella, porque no somos un equipo. Si tratamos siempre de controlar la rabia, sea cual sea la situación, incluso cuando sentir enfado sería lógico y sano, podemos acabar aguantando cosas negativas para nosotros demasiado tiempo. Puede que intentemos no enfadarnos por miedo a estallar, o que no solucionemos los problemas porque no toleramos los conflictos o no sabemos manejarlos, nos asusta la rabia de los demás, y contenemos la nuestra. Pero esa rabia que no expresamos se va acumulando día tras día y entonces podemos acabar perdiendo el control, estallando y generando consecuencias que no nos gustan, o creándonos tanta tensión interna que acabamos enfermando.

Para poder cambiar esto necesitamos modelos nuevos. Tomemos como ejemplo la gente que hemos conocido, que sabe sentir su rabia de otro modo, personas que pueden ponerse firmes cuando es necesario, sin alterarse y sin perder el control. Saben decir que no, saben protegerse cuando los demás les quieren hacer daño. Nuestra rabia puede aprender de esos estilos de funcionamiento, no tiene que seguir siempre con los antiguos. Cuando lo haga, estará de nuestro lado y nos protegerá. En realidad recuperará la función protectora para la que fue diseñada, le sacaremos partido, dará lo mejor de sí.

Será muy distinta de los modelos externos de ira descontrolada o dañina. Sentiremos *nuestra* rabia a *nuestra* manera.

Nuestra parte vulnerable

Del mismo modo podemos reconciliarnos con nuestras partes más vulnerables, con nuestra tristeza, con el dolor que sentimos en determinados momentos de nuestra vida. Tuvimos que desconectarnos de esta parte de nosotros, porque sintiendo todo aquello no hubiéramos podido seguir adelante. Puede que incluso nuestro dolor nos recuerde al dolor de algunas personas significativas de nuestra historia, y al verlo en otras personas nos resulte intolerable. No sabemos cómo manejarlo, que hacer con todo eso.

El mayor problema de apartar esta parte vulnerable, es que nadie podrá vernos realmente, ni podremos conectar de verdad con los demás. Y aunque nos digamos que es mejor así, que si no dejamos que nadie nos vea de verdad, si no establecemos lazos profundos, nadie nos podrá volver a hacer daño, lo cierto es que nos estamos haciendo nosotros un daño mucho más terrible del que nos han hecho los demás. Nos estamos privando del aire, y ahogándonos dentro de los muros que hemos construido para protegernos. De todas las experiencias que puede vivir una per-

sona, la más destructiva es sin duda que las personas importantes de nuestra vida no supieran sintonizar con nosotros, entender nuestras necesidades. La falta de conexión es el peor de los daños y - de modo absolutamente paradójico - podemos acabar haciéndonos internamente algo similar, desconectándonos de nosotros mismos y aislándonos de los demás.

Tomemos de nuevo una referencia saludable. Hay personas que se vinculan, aún sabiendo que aquellos con los que establecemos lazos afectivos pueden decepcionarnos. Asumen el dolor que a veces viene con las cosas que la vida nos va poniendo delante. Cuidan de su dolor hasta que se va yendo, y siguen adelante. Es cierto que si nuestro entorno ha sido problemático, no habremos tenido muchos modelos de este tipo que nos pudieran servir de referencia sana, pero si nos fijamos bien, encontraremos algún ejemplo entre la gente que conocemos. De ellos podemos partir para reformular nuestro modo de funcionar, y nuestra parte vulnerable podrá aprender de ellos.

Nuestra parte cuidadora

Cuando los vínculos en la infancia son desorganizados, los niños tratan de sentir algún control en las reacciones, ya que estas no son seguras. Pueden volverse agresivos con sus cuidadores, o al contrario, centrarse en cuidarlos a ellos. Esto es frecuente cuando los cuidadores están enfermos, ansiosos o deprimidos de modo continuado, y no están en condiciones de atender las necesidades de sus hijos. Serán estos entonces los que se preocupen por ellos. Estos niños pueden seguir vinculándose desde el cuidado, proyectando el mismo esquema en la mayor parte de sus relaciones.

Si nos sentimos reconocidos en este patrón, probablemente tendremos una parte cuidadora muy desarrollada. Nos volcare-

mos en los demás, prestando poca atención a nuestras necesidades. Nos sentiremos más cómodos cuidando que siendo cuidados, aunque en el fondo de nosotros siga vivo el anhelo nunca cubierto de todo niño de ser querido, atendido y satisfecho por los que le rodean. Este cariño y atención difícilmente llegan, ya que tendemos a rodearnos de personas que encajan con nuestro rol cuidador y tienden más bien a dejarse cuidar o a reclamarnos atención. Además, si alguien trata de ayudarnos o cuidarnos, nuestro sistema no está preparado para una posición a la que tuvo que renunciar, y nos sentimos incómodos, desconfiamos o no nos lo permitimos. El problema de que los vínculos se establezcan a partir del cuidado es que esta no es una relación plenamente satisfactoria, aunque nos lo pueda parecer, sino un sucedáneo de una conexión realmente sana con los demás. Al no haber tenido un vínculo de apego sano, no hemos podido interiorizar un patrón de autorregulación y autocuidado que nos permita ser autónomos en la relación con los demás, y sentimos que si dejamos de cuidar nos quedamos sin nada. Y es cierto que si no trabajamos en restaurar nuestro sistema interno, así es.

Por lo general en este patrón de funcionamiento, la persona suele identificarse con su papel de cuidadora, que no suele ser una parte rechazada. Desde aquí es fácil acabar llegando al agotamiento, tanto por dar a los demás todo cuanto piden y más, como por ignorar siempre las propias necesidades o renunciar a satisfacerlas. A nivel emocional gastamos más de lo que ingresamos. Podemos darnos cuenta de que algo falla, sentirnos mal en parte por ser así, y bajar un poco el nivel de implicación con los demás por puro cansancio. Sin embargo, el patrón continúa estando de fondo, y seguimos sintiendo como correcta la idea de que hemos de entregarnos a los otros sin límites, y enfadándonos cuando la gente no funciona de acuerdo con nuestros esquemas. Este enfado tiene también que ver con toda la rabia que hemos tenido que enterrar o negar, debido a las múltiples renuncias que supone nuestra tendencia al sacrificio. Si nos paráramos a notar eso,

no podríamos seguir funcionando desde el rol de cuidador, pero esa rabia subterránea se acaba volviendo resentimiento, amargura e insatisfacción. Sin darnos cuenta, podemos hacer reproches a las personas de las que esperamos gratitud, por ejemplo, quejándonos de lo poco que vienen a vernos cuando lo hacen. Aunque no digamos nada, nuestra expresión acabara generando en los demás una tendencia a distanciarse de nosotros. Nuestros gestos, por mucho que tratemos de maquillarlos, les provocaran una sensación de que no lo están haciendo bien, o de que no hacen lo suficiente. Esta sensación, sin embargo, no los empujara a reaccionar con gratitud y cuidado, y si lo hacen no será espontaneo, sino forzado. Todos estaremos metidos en una telaraña en la que, cuanto más nos movemos, más nos enredamos.

Si identificamos estas tres partes: agresiva, vulnerable y cuidadora, el proceso de cambio necesita que las tres se mantengan, pero cambie el modo en que están orientadas. La rabia ha de dejar de dirigirse hacia el interior, en forma de exigencia o ataque hacia uno mismo. Dejaremos de insultarnos por ser vulnerables o débiles, y de obligarnos a volcarnos en los demás. Esta rabia girará hacia afuera, para cumplir su función de protegernos de los que nos quieran hacer daño, y de pelear por lo que necesitamos. Nuestra parte cuidadora, por el contrario, ha de girar hacia adentro. así ayudará a que nos empecemos a cuidar un poco más a nosotros mismos, a ver nuestras necesidades y atenderlas. De ese modo, el dolor se irá atenuando, la sensación de carencia emocional irá disminuyendo, y prevendremos futuros daños al protegernos mejor. Como vemos, un sistema sano se compone de las mismas piezas, solo que colocadas de distinto modo.

Todo esto puede tener múltiples matices, podemos notar en nuestro interior reacciones muy diversas entre partes internas en conflicto, podemos sentir rechazo, miedo, rabia o vergüenza ante la presencia de algunas de ellas. El proceso es el mismo: sea cual sea la parte de nosotros que no nos gusta, siempre esconde una

posibilidad por desarrollarse. Sin integrar todo lo que hay en nuestro interior no estaremos completos, como no lo estaría nuestro cuerpo si pretendiéramos vivir sin pulmones o sin corazón. Cada órgano tiene una función vital, que ningún otro puede realizar, y lo mismo ocurre a nivel psicológico. Poder ver los recursos que hay en nuestro interior, dentro de las partes más ocultas, más rechazadas, menos reconocidas, es esencial para estar bien. Unos aspectos no están en contraposición con otros, los equilibran. Cada uno de los aspectos de nuestra personalidad es un elemento clave, que combinado con los demás modula nuestro funcionamiento interno y nuestra forma de movernos por el mundo. Cada parte es un matiz de la realidad, un trozo de nuestra historia pasada, y un ingrediente de lo que sucede ahora. En cada una de ellas hay un recurso valioso. El trabajo es descubrirlo, desbloquearlas, pasar del conflicto a la colaboración, de la pelea a la negociación, de la competición al equipo. Se trata de multiplicar fuerzas, energía y recursos, no de dividirlos. Si nos encontramos una piedra en el camino, y no estamos de acuerdo en cómo superar el obstáculo, lo que menos sentido tiene es ponernos a empujar en direcciones contrarias. Lo mejor es sentarnos, hablar sobre nuestras ideas, dejarnos asesorar si no sabemos cómo hacerlo, pedir ayuda o buscar instrumentos si nuestras fuerzas son insuficientes, y una vez escogida la estrategia, empujar todos en la misma dirección. El tiempo dedicado a hacer esto no es tiempo perdido. El equipo que consigue coordinarse para esto, podrá funcionar de modo mucho más fluido cuando vuelva a ser necesario.

11. ME PROTEJO

Supongo que es tentador tratar todo como si fuera un clavo, si la única herramienta que se tiene es un martillo. Abraham Maslow.

Cuando ponemos boca arriba a un conejo y a un gato, dejando expuesta su barriga, veremos dos reacciones muy diferentes. Un gato que no nos ve como una amenaza, dejará que le acariciemos la barriga, y se mostrará totalmente relajado. Ronroneará y se contorneará ante nuestras caricias, reaccionará activa y positivamente ante el contacto. El conejo, por el contrario, se quedará inmóvil, con las patas tiesas, los ojos fijos. Entrará en una especie de estado de trance. Estará inmóvil y rígido, pero no relajado.

¿Por qué esta diferencia? Los conejos comen vegetales, y en la cadena alimenticia ellos están en los últimos eslabones: habitualmente son la presa. Cuando se sienten amenazados, se quedan quietos, porque - como explicábamos en capítulos anteriores - hacerse el muerto ayuda a que el depredador deje de interesarse. Esta reacción se produce muy fácilmente, porque los conejos se sienten fácilmente amenazados. Gracias a su miedo son cautos y precavidos, y eso les ha ayudado a sobrevivir. Para un animal como el conejo - que no tiene la envergadura de un oso ni los dientes de un león - el miedo que le hace escapar a toda velocidad y la inmovilidad cuando es alcanzado, son eficaces instintos que han hecho que su especie haya perdurado en la naturaleza. Los dinosaurios, incluso los más grandes y feroces, no pueden decir lo mismo.

Los felinos por el contrario son depredadores, e incluso cuando viven en un entorno doméstico, continúan manteniendo las mismas reacciones. El gato se deja acariciar porque tiene uñas y dientes, y sabe cómo usarlos. Si el que se acerca no es percibido como seguro, el gato hace ostentación de sus armas enseñando

los dientes y sacando las uñas. Si está con su amo o con personas de la familia, deja las uñas dentro de unas mullidas almohadillitas que es gustoso acariciar. Puede cambiar de modo ronroneador a arañar y morder en milisegundos, de modo que incluso enseñando la barriga se siente totalmente seguro. Un gato se deja acariciar en esa posición porque sabe que se puede proteger.

Los humanos somos herederos de todas las especies desde las que hemos evolucionado. Nuestro cerebro mantiene reacciones similares a las de los reptiles y otras que están presentes en los mamíferos inferiores y en los primates. Por ello nuestro repertorio de sistemas de protección abarca un abanico muy amplio, que nuestro sistema nervioso activa de modo instintivo, dependiendo de la percepción de la amenaza y de nuestras posibilidades.

Cuando somos pequeñitos, no nos queda otra que funcionar como conejos. Como ellos, no tenemos la envergadura de los adultos, ni su fuerza ni su autoridad. Al igual que los conejos domésticos, dentro de nuestras familias y colegios, no tenemos a dónde ir, o a quienes recurrir salvo a los que nos cuidan. Pasará mucho tiempo hasta que seamos autónomos, tanto a nivel de subsistencia como en lo que respecta a nuestro cuidado y a la regulación de nuestras emociones. Nuestro organismo sabe que ante una agresión dentro de la familia o en el colegio, las respuestas de inmovilidad, de quedarnos paralizados, de acatar lo que nos dicen, son las mejores opciones de defensa posible. ¿Qué sentido tendría que un conejo pelease con un león? Es impensable, de modo que instintivamente nuestro sistema nervioso descarta esta opción.

Sin embargo, también hay un gato en nuestro interior, la base de las reacciones que podremos desplegar siendo adultos está ya asentada en nuestro sistema nervioso. Por ello la respuesta de lucha se activa, pero instintivamente se para a veces antes de que nos demos cuenta. Esta es otra de las razones por la que la rabia se bloquea cuando estamos ante una situación de hostilidad

o agresividad importantes, ya sea física o emocional. También el miedo y la reacción de escapar se activan y se bloquean. En la infancia, o en situaciones en las que no hay salida, como cuando estamos atrapados en guerras tanto abiertas como subterráneas, secuestrados física o emocionalmente, las reacciones de protección activa no nos son posibles, y se anulan sin que tenga que entrar en juego una decisión consciente.

Este hecho es importante para muchas personas que se culpan por no haberse marchado ante una situación adversa, o por no haber peleado. No somos más débiles por no usar esos sistemas si tenemos todas las de perder, simplemente estamos actuando guiados por la sabiduría de nuestra especie y de todas las que nos precedieron. No tiene sentido culparnos por no ser adultos antes de ser adultos, por no haber crecido antes de tener tiempo para ello.

Las respuestas de lucha y huida se quedan además muchas veces bloqueadas de modo permanente. Cuando después de terminada la situación problemática, nos vemos ante situaciones similares en otras etapas de la vida, al activarse las respuestas de reacción activa que ahora sí serían posibles, se activa también el bloqueo. Ya podríamos pelear, decir que no, ponernos firmes cuando nos dicen cosas que nos molestan, pero no reaccionaríamos, o nos asustaría hacerlo. Podríamos cambiar de pareja, buscar otro trabajo, distanciarnos de nuestros padres, relacionarnos con otra gente, pero seguiríamos presos en esas relaciones como si fuésemos aún niños pequeños sin opciones. Podríamos protegernos, pero nos sentiríamos desprotegidos.

El cerebro humano tiene además muy desarrollada la capacidad de pensamiento reflexivo, menos presente en otras especies. Podemos pensar sobre lo que nos pasa y ensayar respuestas más allá de las programadas instintivamente. Pero en situaciones de amenaza, no hay tiempo para eso, y recurrimos a las reacciones más primarias y automáticas. Es cuestión de supervivencia. A ve-

ces, en situaciones de trauma grave o continuado, nuestra parte racional puede jugar en contra nuestra, juzgándonos duramente por no haber reaccionado, culpándonos por permitirlo o presionándonos para superar nuestros bloqueos. Con todo esto, en lugar de deshacer el nudo, se hace más fuerte. Cuando de mayores hay problemas en las relaciones de apego en la infancia, la capacidad para reflexionar sobre lo que sentimos y hacemos estará muy afectada.

Los seres humanos, con nuestro sofisticado sistema nervioso, generamos además respuestas de protección mucho más elaboradas. Nuestra mente siempre intenta protegernos de lo que percibe como amenazas, incluso de las que notamos dentro de nosotros mismos. Cuando hemos crecido o pasado mucho tiempo en un entorno amenazante u hostil, podemos desplegar muchos mecanismos para neutralizar el daño, estar permanentemente a la defensiva, o presentar reacciones bloqueadas que funcionan rígidamente. En cualquiera de los casos, no nos protegeremos de una forma adecuada y proporcionada a lo que la situación requiere. Pero aunque estos sistemas actúan fuera de tiempo, de situación y de proporción, no dejan de ser sistemas de protección. En su momento fueron los mejores o los únicos posibles.

Veamos distintas reacciones, que en un sentido amplio, podrían entenderse como modos en los que nos protegemos. Algunos son nuestras reacciones defensivas instintivas, bloqueadas, pero que se siguen activando. Otros son sucedáneos a los que recurrimos cuando no podemos defendernos del peligro que implica relacionarnos con los demás, o cuando no podemos enfrentarnos a nuestras propias sensaciones. De nuevo, tratemos de ser más conscientes de nosotros mismos, y de cómo estas reacciones pueden activarse ante distintos estados emocionales o disparadores externos. Estas respuestas defensivas forman parte de las secuencias de las que hablábamos anteriormente, pero no son esquemas nucleares, sino reacciones ante ellos. Describimos a continuación algunas de ellas.

Soy la única persona que.

Tengo valores que los demás no tienen. Solo yo digo las cosas como son. Solo yo me preocupo realmente de las cosas o de los demás. Solo a mí me importa hacer las cosas bien. A veces no me lo digo de este modo - no es políticamente correcto - pero cuando me digo que la gente es una interesada, que a nadie le importan los demás, y que la gente no tiene valores, me estoy considerando implícitamente una excepción y, por tanto, el único o uno de los pocos en el mundo que si los tiene.

Me lo deben.

El mundo me debe una compensación por todo lo que me ha pasado. La gente me tiene que entender, me tiene que apoyar. Tienen que estar ahí cuando los necesito. Tampoco me lo digo reconociendo que soy exigente con los demás, me lo cuento como si fuera una cuestión de justicia, como si la gente con la que me voy encontrando tuviese la obligación de darme lo que hasta ahora se me ha negado. Me escucho haciendo a los otros muchos reproches por su comportamiento conmigo, en voz alta o para mis adentros.

Domino.

Disfruto de la sensación de ganar, de pasar por delante de otros. Me engancha competir, y en una competición ser el segundo es ser un perdedor. En las relaciones tengo que ser yo el que tiene el control, el que dirige. Tener poder es la mejor sensación del mundo. Creo que valgo para dirigir a otras personas. En algunos sitios ser así se valora, pero otras veces no lo muestro abiertamente, o ni siquiera me lo reconozco a mi mismo.

Estoy por encima.

Hay cosas en las que soy mucho mejor que los demás, aunque no siempre me lo reconocen. A veces la gente me envidia por ello. Me fastidia que me pase por delante gente que vale mucho menos que yo. De nuevo, puede que no me diga que yo soy mejor, porque queda feo hacer eso, pero me encargo de decir todo lo que los demás hacen mal. De ese modo, si todos los que me rodean hacen las cosas peor, saben menos o no tienen capacidades, yo destaco entre ellos. Si hay pocas personas a las que no veamos pegas, es muy probable que sin darnos cuenta estemos mostrando esta tendencia.

Desconfío.

Estoy constantemente esperando que los demás me fallen, me fijo en cualquier mínimo detalle, y en cuanto lo veo descarto a esa persona por completo y confirmo mis predicciones. A veces investigo buscando pruebas de la traición que espero, o pongo a los demás a prueba. Tengo como un escáner que está constantemente funcionando, nunca me relajo ni bajo la guardia. Siento que todo el mundo tiene malas intenciones y que en esta vida no puede uno fiarse de nadie.

Me someto

Claudico ante el control de los demás, o acepto cosas que no quiero, para evitar conflictos, represalias o abandonos. Ante la exigencia del otro, siempre cedo yo. Si alguien se impone bajo la cabeza y trato de complacer. Me digo que no me gusta discutir, así que hago lo que me dicen o apoyo los argumentos del otro aunque no me las crea. Puedo hasta llegar a dudar de lo que pienso y adoptar la visión de los demás.

Me sacrifico.

Mi prioridad es satisfacer las necesidades de los otros, sacrificando las mías. Lo más importante es que los demás no sufran y estén bien. Si hago cosas por mí o no me preocupo por los demás me siento egoísta. Haga lo que sea porque los demás estén felices, creo que su bienestar es mi responsabilidad, y que lo mío no importa, o que ha de quedar en segundo plano.

Soy imprescindible

Estoy convencido de que las cosas solo salen adelante cuando soy yo el que me encargo. Crea que a menos que este encima, todo se hace mal o no se hace. Tengo que ocuparme yo de todo, porque por muy pendiente que esté, no sirve de nada. Me da más trabajo preocuparme de que los otros hagan lo que tienen que hacer, que hacerlo yo mismo.

Me controlo

Tengo que controlar constantemente lo que siento, lo que pienso, O lo que hago. Lo entierro o me enfado conmigo mismo por sentirlo. Si dejara de controlarlo todo, sería el caos, me desbordaría y eso es algo que trato de evitar a toda costa. Me digo lo que debo y lo que no debo sentir, y no permito que sea de otro modo. Aplasto mis sentimientos, ahogo mis deseos, las empujo hacia abajo, hacia adentro. También necesito que todo esté bajo control, que las cosas sean predecibles, saber a qué atenerme. Trato de evitar la incertidumbre, la tolero muy mal.

Me exijo al 1000%

Me presiono en exceso. No me paso un fallo, tengo que dar al máximo. Lo que debo hacer está por encima de mis propias necesidades, y tengo que llegar al máximo nivel posible. He de ser perfecta, y hacerlo todo bien. Nunca me parece suficiente, siempre se puede hacer mejor, siempre se puede hacer más. Aunque llegue a agotarme o en algunos momentos sea inviable mantener esta exigencia, bajar el listón me parece inaceptable.

No soporto la injusticia.

No llevo bien que la gente que comete errores o no hace las cosas bien no sufra las consecuencias. Me enfurece que la gente no cumpla con lo que tiene que hacer. No tolero que se hagan las cosas mal. No soporto la injusticia ni la informalidad, no puedo dejar pasar por alto nunca estas situaciones. Me alegro cuando alguien hace cosas así y se lleva su merecido, eso tendría que pasar siempre.

Me encierro en mí mismo.

Para que nadie pueda llegar a dentro y hacerme daño, levanto una muralla que nadie puede atravesar. Procuro que lo de los demás no me afecte, no implicarme, ni dejar que lleguen a conocerme. Mis muros están hechos de muchos materiales, de rechazo a los demás, de cuestionamiento de sus intentos de aproximación, o de hacer cosas que sé que los alejaran. Me cierro ante cualquier pregunta personal o cualquier acercamiento de otra persona. Mantengo siempre la distancia, mis relaciones son superficiales, y las corto o me alejo si llegan a un nivel de mayor intimidad. Veo el mundo desde una distancia, intentando estar al margen.

Ataco.

Reacciono agresivamente, salto, ataco. Puedo criticar, insultar, gritar, o tener reacciones mucho menos aparatosas, como comentarios hirientes o dejar de hablarle a quien me ha molestado. En cualquiera de las modalidades, hago daño como respuesta al daño o para evitar que me lo hagan a mí. A veces ataco de entrada porque anticipo que, si no lo hago, los demás se aprovecharán. En otras ocasiones, salto ante cualquier actitud del otro que me resulte molesta o amenazante. Muchas veces puedo no ser consciente de qué lo dispara porque es una reacción impulsiva, demasiado rápida.

Me machaco.

Me culpo internamente por estar mal, por hacer las cosas como las hago, por pensar lo que pienso. A veces incluso me siento culpable por existir. Si otras personas me culpan o me juzgan no puedo soportarlo, es demasiado, pero la crítica más despiadada es la mía.

Cuido.

Me vuelco en el cuidado de los demás, me siento bien haciéndolo. Cuido de la gente porque yo soy así, me surge ocuparme de los demás. En muchas relaciones este es el papel que yo desempeño.

Aunque la gente no me lo agradezca o sepa que acabo agotado, no puedo cambiar esa tendencia. Estar en la otra posición, la de que me cuiden a mí, se me hace difícil, y cuando es necesario porque no me siento bien o estoy enfermo, lo llevo muy mal. A ve-

ces me duele que los demás no valoren todo lo que hago por ellos o que ni siquiera me lo agradezcan.

Me aferro a lo malo conocido.

Si cuando estoy bajo o molesto los demás tratan de ayudarme o animarme, me sienta mal porque me parece que no me entienden y que no se dan cuenta de lo mal que estoy. Si tiran de mí me resisto a ello. No me planteo hacer cambios porque no puedo cambiar cómo soy, no puedo estar bien porque con mis circunstancias no es posible estarlo. Estoy convencido de lo que pienso sobre mí, sobre la gente y sobre el mundo, y aunque esas creencias me produzcan malestar, no las modifico porque creo que tengo razón. Si me paro un rato a pensar en lo que sería estar bien, aunque me gustaría, siento una sensación incómoda. Es como si no me lo pudiera permitir, me diera miedo o no tuviera derecho a ello. Prefiero no ilusionarme pensando en una salida, así no me decepcionaré. Aunque mejorasen las cosas, después de lo bueno siempre viene lo malo.

Aparento.

Mi cara no refleja lo que siento en mi interior. Expreso lo que creo que tengo que expresar, o lo que imagino que se espera de mí. No dejo que mis emociones se noten, ni que nadie pueda ver mis intenciones ni mis necesidades. Actúo para adaptarme a lo que se supone que ha de hacerse, o simplemente trato de aparentar normalidad. A veces no se lo que uno tendría que sentir, de modo que me guío por conductas que veo en los demás, para qué no se note.

Me quejo.

Mis pensamientos giran alrededor de las cosas malas que me pasan o de lo que me han hecho en el pasado. Doy vueltas todo el rato a mis problemas, pero lo hago como en un bucle, sin llegar nunca a ningún sitio. Pienso en las situaciones difíciles, pero no en las soluciones que podrían tener. Cuando otra persona me dice o hace algo que me molesta, la situación se repite constantemente en mi cabeza. Me lamento de mi suerte.

Cargo con todo.

Como soy capaz, me hago cargo de todo. Soy fuerte, nunca me apoyo en los demás. Funciono de modo autosuficiente en todas las situaciones, no me gusta pedir ayuda. No importa lo pesada que sea la carga, nunca la comparto. No necesito de nada ni de nadie.

Idealizo.

Me formo una imagen muy positiva de los demás, de mis capacidades para solucionar un problema o de cómo soy yo. Veo las cosas o a la gente, o a mí mismo como me gustaría que fueran. Con determinadas figuras de mi vida, se me hace difícil reconocer que puedan tener fallos o defectos. Soluciono la realidad cambiándola por mi propia versión. A veces vivo en mi propio planeta, donde todo es como debe ser. En ese lugar habitan versiones de las personas, pero tal como querría que se comportaran conmigo. En ese planeta vive la familia que hubiese querido tener, el trabajo de mis sueños, mi media naranja y los amigos de verdad. Me paso el día comparando la realidad con esta referencia. Resuelvo los problemas con soluciones teóricas que no son aplicables en mi

situación y me proyecto en un futuro sin dificultades, donde todo es fácil.

Me anestesio.

No siento cosas que quizás otra gente sentiría ante las mismas situaciones. A veces noto que mis emociones desaparecen o se apagan. Puedo no notar el dolor, físico o emocional, o hacerlo desaparecer de repente, voluntariamente o de modo automático. En ocasiones es como si no tuviera sentimientos. Cuando no me funciona la anestesia interior, puedo recurrir a hacer cosas para no sentir, o para anular mis pensamientos o recuerdos, como tomar alcohol, medicamentos o drogas, aturdirme haciendo cosas o hacer cosas arriesgadas que absorban mi atención.

Evito.

Esquivo lo que me molesta, me asusta o creo que no podré manejar. A veces lo dejo todo hasta el último minuto, hasta que no queda otro remedio. Me pongo todo tipo de excusas, y aunque son siempre las mismas, y en el fondo se que me estoy engañando, me sirven como argumentos para no hacerlo. Me digo que no soy capaz, y sin comprobarlo, me lo creo al pie de la letra. O encuentro una cuestión urgentísima a la que doy prioridad, y me parece que tengo una razón de peso para no afrontar el problema. Puedo evitar las cosas de modo consciente, o ponerme enfermo mental o físicamente, y entonces siento que tengo una disculpa oficial para no hacerlo.

Me rindo.

A veces tiro la toalla, me dejo ir, hago cosas que aún me hacen sentir peor, y aunque me doy cuenta, no lo freno. Cuando empieza la espiral, suelto las riendas y me dejo arrastrar. Me digo “no puedo” y me lo creo sin cuestionarlo. Pienso “no me apetece” y aunque sea algo bueno para mí o necesario, decido que hacer lo que me apetece es lo único posible. Lo que me apetece no hace que me sienta mejor, pero no me paro a reflexionar, me dejo llevar. Me tiro por el tobogán, y suelto las manos. A veces incluso cuando llego al fondo, sigo escarbando hacia abajo. Pienso que es menos doloroso rendirme que pelear y no conseguir nada, no vale la pena.

Algunas de estas reacciones son defensas instintivas, como atacar, que tiene que ver con la defensa de lucha; evitar, que se relaciona con escapar; o someterse, que es el recurso disponible cuando las respuestas activas no son viables. En situaciones donde no hay opción alguna, anestesiarnos permite que las sensaciones dolorosas sean más tolerables: recordemos al conejo y su estado de trance cuando se ve expuesto. Todas ellas son reacciones relacionadas con la supervivencia ante la amenaza percibida, y están presentes en muchas especies animales. La activación de uno u otro de estos sistemas es generalmente rápida y automática, y ocurre mucho antes de nuestra reflexión consciente sobre lo que ocurre.

En otros casos, más que medios de protección frente a lo externo, pueden entenderse mejor como mecanismos para regular las emociones, como el recurso al control. Otros son sistemas compensatorios frente a la falta de un vínculo de apego en el que sentirnos protegidos, como el ser nosotros los que cuidamos. Todos tienen en común que son sistemas que no llevan a una verdadera regulación interna ni a una relación adaptativa con los demás y con lo que nos rodea. Como una rueda de repuesto, están bien como sistemas de emergencia, pero con frecuencia siguen

funcionando más allá de la emergencia propiamente dicha, y se convierten en respuestas automáticas o en patrones estables. Por ejemplo, como decíamos, escapar es una excelente protección para el conejo cuando tiene la puerta abierta, pero si se escapa de la persona que le lleva la comida o que viene a curarle, huir pasa a ser el problema. Del mismo modo, la evitación es un mecanismo psicológico que hace que cada vez tengamos más miedo de las dificultades, y estas se vayan haciendo cada vez mayores.

Estas reacciones pueden ser automáticas o bastante conscientes, podemos identificarnos con ellas o sentirlas como actitudes que nos salen pero que no nos gustan o no entendemos. Como comentábamos, la tendencia a cuidar de los demás puede formar parte de cómo nos definimos como personas, es posible que hasta hayamos buscado una profesión, o una situación social, en la que ese rol encaja perfectamente. Además, a nivel cultural, la generosidad y el altruismo tienen connotación positiva. Nos costara más ser conscientes de que en el fondo esperamos gratitud o reciprocidad, porque eso significaría que somos interesados, y ello introduciría un elemento poco aceptable en el modo en el que nos vemos. Sin embargo, la decepción que sentimos cuando aquellos a los que cuidamos nos tratan con ingratitud, implica que de algún modo esperábamos que no fuera así.

Lo mismo puede pasar con algunos de los demás sistemas, en lo que respecta a su valoración social y moral. Por ejemplo, ser dominante y competitivo puede ser un valor positivo en algunos entornos empresariales. Disfrutar quedando por encima puede ser un recurso para un abogado. Si formamos parte de una pandilla callejera o del grupo de chicos problemáticos del colegio, ser agresivo nos dará puntos de cara a los colegas. En un partido político una actitud reivindicativa puede entenderse como una convicción ideológica. En una congregación religiosa cuidar y sacrificarse sería considerado un objetivo moral. Nuestras propias definiciones, o las normas no escritas en las familias, también pueden hacer que algunos estilos de funcionamiento se nos hagan más difíciles

de reconocer y de aceptar. Pero es muy importante que los podamos identificar en nosotros. Recordemos que aquello que está pero de lo que no tenemos conciencia, opera de un modo mucho más poderoso que lo que percibimos con claridad. Solo podemos cambiar las cosas que sabemos que existen.

¿Cómo identificar entonces estas reacciones si nos estamos engañando a nosotros mismos? Un indicador indirecto es pensar en aquellas cosas que *no soportamos* en los demás. Lógicamente nos gustan más unas formas de actuar que otras, hasta aquí todo bien. Sin embargo, cuando hay rasgos que no toleramos en los demás, del mismo modo que cuando hay cosas que no toleramos en nosotros mismos, eso va a tener mucho que ver con nuestra historia y con cómo somos. Aquello que rechazamos visceralmente en los otros, de algún modo va a estar presente en nuestro mundo interno. Por ejemplo, puede molestarnos mucho cuando la gente critica o descalifica a otros, hasta el punto de quedarnos dándole vueltas a situaciones de este tipo. Curiosamente, cuando ocurre esto, es frecuente que nosotros tendamos a criticarnos internamente diciéndonos: “soy un idiota, no valgo para nada, lo hago todo mal, soy un desastre ... “ o cosas así. Por eso la crítica de los demás se multiplica al encontrar en nuestro interior una caja de resonancia. Tenemos dentro al crítico más despiadado, pero solo somos conscientes de lo que viene de fuera, lo interno está demasiado cerca, y a la vez demasiado bloqueado.

En todas las reacciones que se describen en este capítulo, hay un potencial recurso. Sentirnos por encima podría compensar - y probablemente por eso se desarrolla - un profundo sentimiento de infravaloración. El control está bien cuando lo aplicamos a situaciones que podemos manejar, aunque nos da problemas si tratamos de emplearlo con cosas que no funcionan a base de control, como las emociones, o que no se pueden controlar, como los imprevistos. Como hemos comentado anteriormente, ninguna reacción humana es completamente desajustada, y siempre tiene que ver con una función sana. Encontrar esa función, y modular

nuestra respuesta será nuestro objetivo. El problema se da con las reacciones extremas, no reguladas y fuera de contexto. Los elementos básicos para ser mentalmente saludables son el equilibrio y la flexibilidad. Con un repertorio de conducta amplio, versátil y flexible, nuestra capacidad para enfrentar situaciones de una forma efectiva será siempre mayor.

Por tanto, si vemos en nosotros cualquiera de estos sistemas de protección hemos de hacernos unas cuantas preguntas:

1. ¿De qué me protejo?
2. ¿Dónde aprendí a protegerme así?
3. ¿De veras me está protegiendo ahora?
4. ¿Qué es lo que más me ayudaría en esta situación?
5. ¿Para qué sirve el sistema que estoy usando, cuál es su sitio, en qué se puede reconvertir?

Como decíamos al hablar de los distintos estados emocionales, no hay ninguna reacción humana, que no tenga una función. Nada es en sí bueno ni malo. Simplemente ha de ser la reacción adecuada, proporcionada y más eficiente ante la situación que enfrentamos. Si tenemos un martillo, será lo más eficaz para clavar un clavo, pero no nos servirá de nada para serrar un tablón. Si un sistema de protección es desproporcionado, está fuera de lugar, o tiene peores consecuencias que no hacer nada, hemos de cambiar nuestra reacción automática y planificar nuestras respuestas de modo reflexivo. Para ello, es preciso pasar por el proceso de tomar conciencia y adquirir perspectiva. Sobre esta base, podemos empezar a ensayar cambios.

12. RECUPERANDO LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD

Confía solo en el movimiento. La vida ocurre en el plano de los acontecimientos, no el de las palabras. Confía en el movimiento. Alfred Adler.

El pueblo donde vivían los protagonistas de esta historia quedó arrasado por un incendio, que acabó con el bosque y con las cosechas. Los cuatro vecinos del pueblo se quedaron sin medios para sobrevivir, manteniéndose a duras penas con las ayudas del ayuntamiento. Un día una familia con un niño pasó por allí, y mientras los padres hablaban con los vecinos, el niño corría de un lado a otro, sin objetivo aparente. Después de un tiempo apareció con cuatro saquitos de semillas y ramitas y repartió uno a cada habitante del pueblo, diciéndoles que así podrían sembrar de nuevo y tener plantas otra vez.

Uno de los vecinos tiró el saquito al llegar a su casa pensando que nada tenía solución, la ocurrencia del niño le recordó aún más su desgracia. Otro le dio todas las semillas a su pájaro, la única compañía que le quedaba, y lo único que aún le importaba en esta vida. El tercero se aferró a la idea de que eso sería la solución, y plantó cada semilla minuciosamente, echándoles agua sin parar durante los meses siguientes. El cuarto se dijo "¿que puedo perder?" y en sus ratos libres iba plantando las semillas y regándolas de vez en cuando. A la vez, buscaba subvenciones o ayudas, con las que fue arreglando su casa y replantando el bosque.

Al cabo de un tiempo cuando llegó la primavera, algunas de las semillas germinaron en el huerto del tercer, y sobre todo del cuarto vecino. Los dos primeros los miraron envidiosos de su suerte, y se lamentaron aún más de su destino. Las plantas que nacieron llegaron en algún caso a ser árboles, pero sobre todo les hicieron sentir esperanza, y empezar a ver crecer algo donde an-

tes había destrucción. Eso cambió su estado de ánimo, y su vida volvió antes a la normalidad. El tercero no lo disfrutó mucho, eso sí, porque no sintió que lo que había conseguido fuera suficiente, y trabajó tan duro para conseguir alcanzar sus expectativas, que estaba siempre agotado y ansioso. Obviamente, el cuarto fue el que sacó más partido de un simple saquito de semillas.

Las experiencias traumáticas prolongadas nos dejan muchas veces en un estado que se ha denominado de indefensión aprendida (20). Cuando los científicos dan con frecuencia a los animales de laboratorio una descarga eléctrica al salir por la puerta que lleva a la comida, estos optan por no salir. Aunque la descarga no se produzca más, ya no atravesarán la puerta. Del mismo modo, en los seres humanos severamente traumatizados, es frecuente que cuando se ven en situaciones donde la salida está disponible y hay opciones a su alcance, no sepan recurrir a ellas. Se rinden sin intentarlo, dando por sentado que no funcionará, o que será peor el remedio que la enfermedad. Es frecuente la tendencia a presentar respuestas pasivas, a no explorar nuevas alternativas. El repertorio de conductas se limita, no se corren riesgos, no se ensayan cambios, y se cae en una especie de resignación.

La espontaneidad y la creatividad son fruto de la evolución sana. Aunque tendemos a pensar que ambos aspectos nos vienen dados desde la infancia, y que los niños son así por naturaleza, la espontaneidad y la creatividad productivas solo pueden tener lugar en un contexto de apego seguro que promueve la autonomía. Un niño al que se transmite seguridad y protección, puede atreverse a explorar el entorno, a inventar y a experimentar. Volverá de cuando en cuando a la base segura del cuidador y, cargado con esta sensación, se adentrará interesado en el mundo que le rodea. El cuidador amplificara sus reacciones de interés compartiendo momentos de juego y disfrute, y será protector de un modo proporcionado y consistente cuando sea preciso para que el niño no tenga que ocuparse de esa parte hasta que esté en condiciones de hacerlo por sí mismo.

Si el entorno es hostil pasamos a modo “control de daños”. Nuestro repertorio de comportamientos se vuelve restringido, volvemos siempre por los caminos que tenemos controlados, usamos los sistemas que sentimos que dominamos más. Ponernos creativos es un lujo, que requeriría una energía de la que no disponemos. Esta energía ha de invertirse en escanear el entorno para detectar peligros potenciales, y en mantener bajo control nuestras sensaciones, ante la carencia de mecanismos de regulación fluidos.

Este funcionamiento mecánico puede vivirse como algo en lo que no tenemos influencia. Podemos volvernos observadores de nuestras propias acciones, como si una parte de nosotros se distanciase, mientras otra sigue adelante con la vida. No hay reflexión sobre si lo que hacemos nos beneficia o no, ni sobre otras alternativas. No hay toma de decisiones ni soluciones prácticas. Simplemente vamos con el piloto automático, tal como fue programado en otro tiempo y en otro lugar.

Cambiar implica recuperar el control manual, y explorar nuevas alternativas. Sin embargo, esto tiene la misma dificultad que rehabilitar un músculo contracturado que lleva inmóvil y rígido muchos años. Cada estiramiento supone ir en contra de la tendencia del cuerpo, cada tabla de ejercicios implica un cierto nivel de sufrimiento mientras se va recuperando la función de cada grupo muscular. Las primeras etapas parecen causar más malestar que beneficios, y solo después de un paciente trabajo durante meses, podremos empezar a disfrutar de los resultados obtenidos.

Esto que parece una simple cuestión de trabajar pacientemente hasta conseguir resultados, lleva consigo muchas dificultades en las personas que han sufrido situaciones interpersonales adversas. Por un lado, al haber vivido experiencias que nos han generado mucho sufrimiento, podemos estar decididos a no volver a pasarlo mal. Aunque el esfuerzo que supone trabajar hacia un cambio saludable valga la pena, porque con el tiempo aliviará

nuestro malestar de un modo más sólido y definitivo, internamente podemos no distinguir un sufrimiento de otro, y decirnos que “no vale la pena”. Además, las veces que tengamos que forzarnos a levantarnos cuando nos apetecería quedarnos todo el día en la cama, a ir a la terapia, a llevar adelante las cosas, a relacionarnos, aunque nos sintamos inseguros, este “forzarnos” va a funcionar como un disparador de todas las veces en que nos sentimos forzados a hacer cosas que no queríamos hacer, y no querremos forzarnos a hacer nada (aunque nos haga bien). Por último, si las personas que nos rodeaban no pudieron dedicarnos la atención o el afecto que un niño necesita, sea por limitaciones personales, enfermedad o intencionalidad, es muy probable que hayamos interiorizado la misma tendencia a ignorar nuestras autenticas necesidades o a no atenderlas. Aunque la necesidad de afecto siga dentro de nosotros, no la atenderemos, o la encauzaremos por vías que acaban potenciando el rechazo o el abandono de los demás. Faltará un patrón de autocuidado adecuado, y una capacidad para conectar y regular bien nuestros estados emocionales, porque los modelos más significativos que nos rodearon no fueron una referencia saludable. Por ello, cuando podríamos hacer cambios que nos ayudarían, no los consideramos prioritarios.

Desde este punto de vista, el proceso de superación de nuestros problemas, cuando hemos vivido en entornos traumatizantes, pasa por ayudarnos a experimentar. Hemos de saber que esto no suele ocurrir de modo natural, al principio, hemos de hacerlo de modo forzado. Como cuando empezamos a ir al gimnasio, nos notaremos oxidados y al principio nos costarán un mundo los ejercicios. Apenas conseguiremos estirar, y cuando empujemos un poco sentiremos que el músculo duele. Las primeras semanas tendremos agujetas y cada clase será agotadora. Si persistimos en el intento, al cabo de unos meses nos sentiremos realmente mejor, estaremos menos cansados, y empezaremos a controlar los ejercicios. Se habrán hecho familiares, nos habremos flexibilizado, y podremos aventurarnos con movimientos más complicados.

Por muy mal que lo pasemos y por mucho que nos lamentemos de nuestra suerte, si seguimos haciendo lo mismo de siempre, lo más probable es que nos sigamos sintiendo igual que siempre. Si algo que hacemos ante una situación no consigue el resultado que querríamos las primeras 50 veces, no va a funcionar a la 51. Sin embargo, los seres humanos tenemos una increíble capacidad de persistir en los mismos errores, o en usar las mismas formas de afrontar una situación, porque nos decimos que es lo que hay que hacer, o que nosotros somos así y esa es nuestra manera de responder, ignorando el hecho de que nuestra solución realmente no funciona para ese problema, y que ya ha probado muchas veces su ineficacia. Cualquier otra opción que se nos ocurra tendría más sentido. Por ejemplo, podemos recriminarle a una persona que nos trate como nos trata, pero vemos que la situación se repite de idéntica forma la siguiente vez. De modo que hagamos algo, pero no lo mismo de siempre: probemos cualquier otra alternativa, y observemos qué resultados produce. Si vamos ensayando, iremos encontrando posibilidades mejores, o menos malas. No pasa nada si no funciona, cometer errores no es un problema mientras aprendamos de ellos. Lo importante es no cometer el mismo error una y otra vez.

Cuando nos propongamos hacer estos cambios, nos podremos llegar a sentir verdaderamente extraños. Las ideas que trataremos de llevar a la práctica pueden parecernos absurdas e ilógicas, pero recordemos que lo esencial no es su apariencia, sino los resultados a medio y largo plazo. Por supuesto han de tener un sentido en relación con nuestras dificultades nucleares. Por ejemplo, si tenemos grandes problemas para tolerar la soledad, podemos hacer ejercicios de “soledad programada”. Se trataría de hacer solos pequeñas cosas, de esas que habitualmente hacemos acompañados. Las personas que no llevan bien la soledad, suelen evitarla a menos que no les quede otro remedio. Este funcionamiento tiene grandes efectos colaterales. Por una parte, cuando inevitablemente nos vemos solos, lo llevamos fatal, y podemos

hacer muchas cosas - algunas poco beneficiosas para nosotros - con tal de no estar en contacto con esa sensación. Por otro, viviremos las relaciones de un modo más complejo, ya que nos meteremos una presión extra para garantizarnos que los demás estén siempre ahí. Si, identificando estas dificultades, programamos hacer diariamente tareas cotidianas solos, invertiremos el proceso, y nos daremos la oportunidad de habituarnos y normalizar la sensación de soledad. Por regla general, cuanto más raros nos sintamos con una tarea, mejor encaminada estará. Eso significa que estamos estirando un músculo de los más agarrotados. Podemos por ejemplo ir al cine solos. Si lo pensamos bien, es una actividad para la que no necesitamos compañía, estamos la mayor parte del tiempo centrados en la película. Podemos tomar un café solos, ir a comer solos ... cada día una situación diferente, pero todas con esa característica. No trataremos de evadirnos de la sensación, que al principio será incómoda, sino de sentirla plenamente para acostumbrarnos.

Seguramente nos conectará con momentos de nuestra historia, quizás temprana, en la que nos sentimos aislados, abandonados o desamparados, pero la situación actual es totalmente diferente. El adulto que somos puede entender lo difícil que es para un niño sentirse sin afecto, sin protección o sin ayuda, pero podrá diferenciarlo de lo positivo que es en la etapa actual ser autosuficiente para muchas cosas. Estar solos no es en sí mismo algo negativo, es una sensación de la que en ocasiones se puede llegar a disfrutar. Para ello hemos de des-asociarla de nuestras primeras o peores sensaciones de soledad, y relacionarla también con situaciones cotidianas sin aquella carga negativa. Aunque entendamos lo que supuso para nosotros en aquellos momentos, nos recordaremos que ahora es una etapa de nuestra vida totalmente diferente.

Otro ejemplo de tarea surrealista es la de adoptar un calcetín. Si somos esclavos del control y necesitamos tenerlo todo siempre en orden, necesitamos poner un calcetín en nuestra vida. Lo

pondremos arrugado en un sitio visible, muy fuera de su lugar. Si la sola idea de pensar en ello nos desasosiega, esta es definitivamente una tarea que nos conviene realizar. Colocaremos a nuestro amigo el calcetín y no lo moveremos hasta que - mucho tiempo después - ya ni nos demos cuenta de su presencia. Mientras tanto, todos los días lo saludaremos, lo observaremos durante unos minutos, y cuando notemos malestar al verlo, nos recordaremos que nos estamos habituando a una sensación muy necesaria y liberándonos un poco de la esclavitud del control. De ese modo, cuando en la vida algo - como tantas veces ocurre - se salga de nuestros esquemas, tendremos un poco más de capacidad para asimilarlo.

Si las tareas que nos planteamos son extravagantes y creativas, aunque nos descoloquen un poco, introduciremos algo de sentido del humor, y aligeraremos un poco las sensaciones que nos producen. Aún así, es de esperar que nos generen algunas emociones desagradables, lo mismo que el estiramiento de un músculo no está funcionando si no molesta un poco. La clave es no plantearnos tareas irrealizables, demasiado ambiciosas, que hagamos un día en el que reunimos toda nuestra energía, para abandonarlas luego durante meses.

Estos experimentos son como las semillas del cuento. Cuantas más sembremos, más posibilidades tendremos de obtener frutos más adelante. Los resultados no se verán inmediatamente, porque los cambios tardan su tiempo en germinar. Si, como algunos de los vecinos, descartamos los intentos porque nos decimos que no tienen sentido o que no van a funcionar, nos estaremos negando una posibilidad. Si nos esforzamos angustiosamente en que den resultado, y nos metemos presión, nos generaremos un malestar que nos restará energía y hará más fácil que no funcione. Cada ensayo cuenta, independientemente del resultado que produzca, porque todo lo que se sale de las repeticiones patológicas, está aumentando nuestra flexibilidad.

La rigidez postraumática requiere estiramientos y flexiones, tablas de ejercicios y constancia, lo mismo que la rigidez física. Si

tenemos una sensación interna de que todo depende del destino y de los elementos, y que nada podemos hacer, no intentaremos nada, y no conseguiremos nada. Esta es la misma sensación que tenían los ratoncitos del experimento de la indefensión aprendida, pero la diferencia es que nosotros no somos animales de laboratorio. Podemos ver lo que ocurre desde fuera, entender lo que esta pasando, notar nuestras sensaciones, pero no dejarnos llevar por ellas. Si vemos con nuestra parte reflexiva que hay opciones disponibles, aunque nuestra intuición nos empuje hacia otro lado, no la seguiremos. Sabremos que nuestra intuición puede haber sido programada en otra época, para prevenir situaciones que ahora no están presentes, o que tienen otros condicionantes.

13. PODER VOLVER A SER VULNERABLES

Es una locura odiar a todas las rosas solo porque una te pinchó, renunciar a todos tus sueños solo porque uno de ellos no se cumplió. Antonie de Saint-Exupery.

Recordemos al gato y al conejo, y cómo reaccionan cuando les acariciamos la barriga. Como decíamos, el gato se deja acariciar y disfruta al máximo de los mimos, porque sabe que tiene uñas, y podría sacarlas antes de que pudiéramos reaccionar. Está expuesto, pero a la vez se siente protegido. Se puede permitir mostrarse vulnerable ante otro individuo, precisamente porque sabe que se puede proteger.

Recuperar la capacidad de sentir nuestra vulnerabilidad como un recurso de conexión con los demás, de permitirnos estar ahí sin vivirlo con miedo, sin ponernos a la defensiva, es un desafío para todo aquel que se haya sentido dañado en una relación significativa, y más aún si el peligro se quedó asociado a nuestras primeras experiencias de conexión. Si más adelante experimentamos daño de nuevo por parte de personas en quienes depositamos nuestra confianza, podemos preguntarnos para qué volver a confiar. Parece lógico creer que si no establecemos relaciones profundas, nos protegemos del daño. Pero muy al contrario, este retraimiento de las relaciones, es el mayor daño que nos podemos hacer. Y esta vez el daño nos lo estamos causando nosotros mismos.

Pensemos en que nos apasiona jugar al fútbol, y que hemos sufrido una lesión en el campo. Una vez recuperados ¿qué hacemos? Si no salimos a jugar otra vez, no volverá a pasar, pero ¿dejaremos algo que nos gustaba tanto?, ¿prescindiremos para siempre de las sensaciones positivas que eso nos aportaba? Pongamos otro ejemplo: nos encanta la tarta de chocolate, pero nos hemos atragantado con un trozo y lo hemos pasado fatal. Por no

volver a pasar por eso ¿dejaremos de tomar nuestra tarta favorita?, ¿no volveremos a comer?

Usando la lógica, realmente ni siquiera nos estamos protegiendo, porque siempre que salimos a andar, tropezar y caernos es una posibilidad. Aunque nos encerremos en casa no podemos estar seguros de no tropezar con la alfombra; pese a que no salgamos al campo de fútbol, podemos golpearnos con una farola; aunque no nos atragantemos con tarta de chocolate, puede pasarnos con una zanahoria. Más que protección, lo que usamos es un truco de magia mental, muy poco efectivo. El problema es que nos llegamos a creer nuestro razonamiento sin cuestionarlo.

Estas reacciones son sin embargo frecuentes, incluso en el sentido literal de los ejemplos que hemos puesto. Tenemos un accidente de coche y no volvemos a cogerlo más, nos intoxicamos con una ostra y no volvemos a comerlas nunca ... Las personas que superan las circunstancias de la vida son las que vuelven a afrontarlas pese a haber tenido accidentes, las que cogen el coche en seguida, y que poco a poco recuperan la seguridad en sí mismos. Si evitamos cosas que nos han hecho daño pero que en sí mismas son positivas e inofensivas, nos vamos limitando cada vez más.

En ocasiones es más complejo porque nunca llegamos a poder disfrutar de la posibilidad de sentirnos vulnerables sin que nos hicieran daño, de estar tranquilos en brazos de alguien, de sentirnos seguros en las relaciones. Si crecemos en una familia con muchos problemas, donde los que cuidan están enfermos o traumatizados, son muy caóticos o impredecibles, o hay problemas muy serios en el apego, ser vulnerables y resultar seriamente dañados se hacen sinónimos. Pensar en estas circunstancias que ser vulnerable es bueno y no implica en sí mismo peligro es como un acto de fe, mientras todas las pruebas que conocemos parecen ir en contra. Sin embargo, en lo profundo todos los seres humanos tenemos esa necesidad de conexión, que seguirá influyendo en

nuestra conducta lo queramos o no. Decir que no necesitamos de los vínculos es como decir que no necesitamos respirar. A veces el aire es tóxico, pero no respirar no es una opción.

La buena noticia es que podemos recuperar la capacidad de mostrarnos vulnerables con alguien, y sentir a la vez una sensación de seguridad. Para ello, hemos de curar nuestras heridas, y sentir que nos podemos proteger. Claro que no es tan simple. Curar nuestras heridas implica saber que están ahí, y darnos cuenta de que aunque pensemos que "lo tenemos superado", aún hay en el fondo mucho dolor sin resolver asociado a nuestros recuerdos. Es necesario que limpiemos esas heridas y dejemos que les de el aire. Esto conlleva muchas veces la participación de un profesional que sepa cómo hacer las curas, cómo minimizar el dolor que esto supone y que pueda ayudar a que cicatricen. Para sentir que nos podemos proteger hemos de aprender a recalcular el peligro, desbloquear nuestras reacciones defensivas instintivas, desmontar nuestros sistemas de protección disfuncionales y ensayar una y otra vez respuestas sanas hasta que las sepamos manejar y se hagan habituales.

Conseguir hacer esto implica un proceso de cambio. Pero recordemos que el trauma lleva a la rigidez, y desde ahí la transformación no suele producirse espontáneamente. Requerirá un esfuerzo continuado y nos veremos sin referencias y bastante perdidos. Por eso suele ser necesario que nos impliquemos en un proceso de terapia que generalmente necesita periodos largos de tiempo, asumiendo muchos altos y bajos hasta conseguir resultados. Y aquí viene la segunda dificultad. Con un modo de cuidarnos poco sano y con una desconfianza de los demás y problemas para conectar, implicarnos en un proceso de terapia nos resultara seguramente difícil. Las personas que han sufrido traumas, padecen con frecuencia sus consecuencias durante años sin buscar ayuda, o descartándola enseguida. Se dicen a sí mismos que no fue tan importante, que ya pasó y que hay que seguir adelante, porque no le dan relevancia a lo que sienten - recordemos el "venga, no

es nada, no llores" de la herida en la rodilla - y porque están programados para ir tirando y no mirar atrás. Se dicen que tienen que ser fuertes y hacerlo por sí mismos porque no tuvieron apoyos, o los apoyos no fueron de ayuda, y se acostumbraron tanto a no recurrir a nadie, que creen que ha de ser así siempre. Pueden tener miedo a remover el pasado porque piensan que solo les hará sentir dolor, pero no servirá de nada. Puede serles imposible confiar en un terapeuta, encontrándoles pegas a todos los candidatos, o sintiéndose incomprendidos o mal tratados ante el mínimo desajuste. Pueden tener tanto miedo a los cambios o expectativas de futuro tan negativas, que descarten cualquier método antes de probarlo porque están convencidos de que no les ayudará. Pueden sentir tanta culpa que no creen que merezcan estar bien, o tanto miedo a decepcionarse que prefieren no ilusionarse con salir de su situación. Como los animalitos de la indefensión aprendida, ya no van a por comida, aunque la puerta esté abierta y nada se interponga. Ya no lo intentan, se dan por vencidos antes de empezar.

Cuando se animan a iniciar terapia, las dificultades siguen siendo frecuentes. Recordemos que la mayor traumatización viene de los vínculos, y la psicoterapia es un proceso de cambio que se genera a partir del vínculo entre paciente y terapeuta. Un vínculo además en el que la persona ha de exponer sus aspectos más vulnerables ante otro ser humano, y depositar su confianza en él. Precisamente este es el problema con el que más ayuda necesita la persona, y paradójicamente ha de superarlo para poder resolverlo. Esto da lugar a muchas situaciones complejas a lo largo del proceso terapéutico, que hemos de entender como lógicas en esta situación. Hemos de tener paciencia con nosotros, y dar a las cosas el tiempo que necesitan.

También es posible que, al contrario, la persona se embarque en una terapia improductiva durante años. Puede aferrarse a esa relación, significativa, pero a la vez muy alejada de su vida cotidiana, ante la convicción de que no podrá establecer ningún vínculo genuino por sí misma. A veces recurre al terapeuta como testigo

de lo mal que se siente, sin mover ficha en ninguna dirección para cambiar su estado. Es posible que desgaste toda su energía en echar un pulso a los profesionales, tirando por tierra sus propuestas sin ponerlas a prueba, transmitiéndole la creencia que lleva dentro de que "nunca es suficiente", descartando innumerables terapeutas porque ninguno es "suficientemente bueno" o insistiendo en que "su caso es demasiado grave y no tiene solución". En todos estos casos, el conflicto interno en el que vive el paciente se traslada a la relación terapéutica, aportándole a la persona una cierta sensación de control, pero a la vez le aleja de buscar objetivos productivos, como recuperar el control sobre su propia vida.

Aparte de la implicación en la terapia, las personas que han sufrido traumas interpersonales pueden sentir miedo a la intimidad en general. Con frecuencia tienen dificultades para hacer amigos, o para mantenerlos, porque no se fían de nadie, o porque esperan de ellos una fidelidad a prueba de fallos, y recibir de esas personas todo lo que no recibieron en su infancia. Tanto si no perdonamos un fallo, como si esperamos algo que no caracteriza las relaciones adultas, como la dedicación absoluta e incondicional, y la generosidad sin límites, establecer lazos afectivos va a ser enormemente complicado. A mayores, cuando sí se consigue esta cercanía, las alarmas pueden dispararse, ya que fue en la distancia corta donde nos hicieron el mayor de los daños. Ahí podemos ser más hipersensibles tanto al rechazo como al distanciamiento, o bien la propia sensación de haber abierto las puertas puede llevarnos instintivamente a cerrarlas.

Las relaciones de pareja son otra de las tareas difíciles, más aún que las relaciones de amistad. Con una pareja el sistema de apego se activa, trayendo consigo lo aprendido en ese área. Todos los escenarios son posibles, desde la reticencia a tener pareja; el auto boicot de las relaciones, sobre todo cuando se hacen más intimas y cercanas; la oscilación entre la dependencia excesiva y las reacciones de protección desproporcionadas; y la vinculación extrema y dependiente. Esta última situación puede llevar a

que la persona haga todo lo que el otro quiere, sea beneficioso o perjudicial para ella, o bien que de tanto demandar afecto acabe agotando al otro, ya que dado que el hueco está en el pasado, haga lo que haga la otra persona, no podrá colmar esa necesidad desde el presente.

Por último, muchas personas que han tenido infancias difíciles, o experiencias de pareja traumáticas, descartan tener descendencia. No se sienten capaces de educar a sus posibles hijos, conscientes del daño que se le puede llegar a hacer a un niño. Aunque es cierto que el estilo de apego en el que crecimos puede reflejarse en el que tenemos con nuestros hijos, muchas personas que han tenido dificultades en su infancia, consiguen cuidar a sus hijos adecuadamente. Lo que es imposible evitar, es que nuestro cerebro use nuestra experiencia de niños como referencia para saber que hacer en la crianza. Esta experiencia nos puede servir como ejemplo en positivo o como muestra de lo que no queremos hacer. No pocas veces, tratando de diferenciarnos de nuestros cuidadores, nos vamos como padres al otro extremo, lo que también supone un problema. Pero si somos conscientes de ello, y trabajamos en cambiarlo, podremos vincularnos con nuestros hijos de otra manera: a nuestro modo.

Ser conscientes de nuestras dificultades en las relaciones es imprescindible para poder modificarlas. Que digamos que para estar bien es fundamental recuperar la capacidad de sentirnos vulnerables con otros seres humanos, estableciendo vínculos de intimidad con nuestros amigos, nuestras parejas y nuestros hijos, no significa que minimicemos la complejidad de restaurar el sistema de conexión con los demás cuando ha sido seriamente dañado. Mirar nuestros problemas con honestidad y realismo, pero a la vez sin culparnos por tener unas dificultades que no elegimos, y sin resignarnos a que siga siendo así, nos hará recuperar la experiencia más excepcional de la vida, la que nace de la conexión profunda con los demás. Por mucho miedo que nos produzca esa idea, nada hay que valga más la pena. Cuando tengamos la experiencia

de que nuestras heridas pueden sanarse, también sabremos que podemos asumir el riesgo de vincularnos de nuevo, y que los daños nunca son irreparables. Es cierto que si nos exponemos nos pueden volver a herir, pero si nuestros sistemas de protección funcionan mejor, el daño no será extenso, ni tardará mucho en curar. Al tocar nuestras cicatrices sabremos por experiencia que todo dolor acaba pasando. Si ponemos en una balanza lo que ganamos - que es más al saber vincularnos mejor - y lo que perdemos - que es menos al cuidarnos y protegernos mejor - sentiremos que vale la pena intentarlo.

14. PONER LA RESPONSABILIDAD EN SU SITIO

Los mejores años de tu vida ocurren cuando decides tener responsabilidad sobre tus problemas. No culpes por ellos a tu madre, la ecología o el presidente. Te das cuenta de que controlas tu propio destino. Albert Ellis.

Una de las ventajas de sentir que no soy yo el que hace, piensa o siente algunas cosas, es que no asumimos la responsabilidad por esas reacciones. Podemos culparnos por tenerlas a posteriori, y pagar las consecuencias de haberlas tenido, pero si no asumimos la responsabilidad de modificarlas es una culpa improductiva, que solo alimenta el ciclo. Me siento tan mal por haber tenido una explosión de rabia, que me torturo internamente todo el tiempo, con lo que mi angustia sube y mi estado de ánimo baja. Esto último actúa como generador de un malestar que hará más fácil una nueva explosión.

En ocasiones esta falta de control sobre nuestras reacciones nos sirve para tratar de minimizar las consecuencias. Les decimos a los demás que no pretendíamos decir eso, que ya saben que tenemos ese pronto y que no nos lo tengan en cuenta, porque ya saben cómo es nuestro carácter. Nuestras intenciones son buenas pero "no podemos evitar" tener esas salidas de tono. Si bien es cierto que estas reacciones no están integradas y bajo nuestro control consciente, también lo es que está en nuestra mano trabajar para que cambien.

Las cosas que hacemos o decimos, aunque sea impulsivamente y sin premeditación, tienen consecuencias, de las que somos responsables. Esto no significa que tengamos que torturarnos por haberlo hecho, eso no solo no lo arregla, sino que lo empeora. La verdadera responsabilidad es hacernos cargo del problema y ponerle remedio. Si no podemos hacerlo solos, como es esperable, hemos de buscar ayuda, y por mucho que nos cueste, dejarnos ayudar.

Asumir la responsabilidad implica llevarnos mejor con la sensación de culpa. La culpa implica sufrimiento cuando es desproporcionada, cuando cargamos con culpas que no nos corresponden. Cuando es la que toca, cuando la sentimos si realmente cometemos un error, está en su sitio. Es como si nuestro jefe nos señala respetuosamente que hemos hecho mal nuestro trabajo. Si vemos que tiene razón, simplemente tratamos de mejorar. Sin culpa, nos daría igual el modo en el que hacemos las cosas, y persistiríamos en nuestros errores.

Algunos niños crecen en familias en las que los adultos nunca asumen su responsabilidad, nunca reconocen que se equivocan, ni aceptan ser culpables de nada. Esa culpa que flota en el aire es frecuentemente asumida por los niños, que ya de por sí tienden a relacionar todo lo que ocurre con ellos. Si además se les culpa explícitamente, esa tendencia se incrementará. Al hacerse mayores, pueden tender fácilmente a asumir la culpa que los demás no reconocen. Si tienen una pareja muy crítica, que les acusa constantemente, no lo cuestionarán.

Estos contextos familiares, sea en la infancia o en la pareja, no tienen que ver necesariamente con la violencia. Vivir con una persona excesivamente convencida siempre de tener razón, que expresa esto de un modo contundente e inapelable, hace que alguien más inseguro se cuestione a sí mismo. Las personalidades autoritarias, críticas, exigentes o perfeccionistas, producen efectos similares. En cualquier caso, los demás tienen que asumir las culpas cuando algo es diferente de como ellos quieren que sea.

Como hemos explicado anteriormente, las situaciones extremas en el contexto familiar, llevan a mecanismos de adaptación también extremos. Podemos por un lado asumir culpas que no nos corresponden, y culparnos a nosotros mismos constantemente. Pero, por otro lado, podemos no asumir la responsabilidad de solucionar nuestros problemas, diciendo que no necesitamos a nadie, que no queremos hablar de nuestras cosas con otra persona,

o que lo que nos pasa no tiene solución. Ambos extremos pueden coexistir, y aunque nos lamentemos constantemente por estar mal, no haremos ningún cambio para lograr que sea diferente.

Si hemos desarrollado patrones de funcionamiento negativos para nosotros o para los demás, y con el paso del tiempo no se han modificado, o incluso han empeorado, está claro que hemos de hacer cosas para que cambien. Lo que no tiene sentido es seguir haciendo todo como siempre, y esperar que la situación mejore.

Lo que nos decimos a nosotros mismos puede darnos múltiples excusas y coartadas para seguir igual. Podemos decirnos que no somos capaces de cambiar, que no tenemos fuerzas, que nuestras circunstancias no nos dejan ninguna salida, que son los demás los que deberían cambiar, que ya lo hemos intentado todo ... La lista de excusas es infinita, y cuando nos las decimos, podemos vivirlas como si fuesen verdades incuestionables. Uno de los primeros cambios que hemos de abordar, es cambiar estas frases. En lugar de decir “no soy capaz” podemos decir “me cuesta”. En lugar de “no puedo”, nos decimos “no me da la gana”. Si esto último nos plantea dudas pensemos, por ejemplo, en cuando no salimos de casa porque “no podemos” aunque luego sí salimos porque hemos de sacar al perro, ir a entregar un papel cuyo plazo termina hoy, o acudir a una cita médica. Si podemos hacer esas cosas, también podríamos habernos levantado a una hora concreta para recuperar una rutina diaria, o bajar al parque junto a nuestra casa un rato para no estar todo el día metidos en casa. Quizás no podamos hacer gran cosa si estamos muy bajos de ánimo, pero lo que hacemos con las baterías que nos quedan es decisión nuestra. Si empezamos a asumir nuestra responsabilidad, no nos permitiremos decir un “no puedo” rotundo. En caso de que decidamos no hacer algo, nos lo contaremos como la opción que escogemos: “no lo hago porque decido no hacerlo”.

Otra forma de no asumir la responsabilidad es dejarnos absorber por la queja. Si nos quejamos mucho, aunque lo hagamos solo en nuestro interior, con seguridad estamos en una trampa. Siempre podemos encontrar motivos para quejarnos si los buscamos con dedicación, incluso cuando nos van bien las cosas. Basta con escoger los peores momentos, las personas que peor nos tratan y lo que menos nos gusta de ellos, los fragmentos más terribles de nuestra historia, y dejar que nuestra mente gire en torno a ellos. Mientras observamos los aspectos negativos de los demás, no nos centramos en los nuestros ni en lo que estamos haciendo con ellos. Nos colocamos además en una situación de indefensión - de nuevo - en lugar de poner el foco en desarrollar nuestros recursos para afrontarlos. Es una queja improductiva, que nos genera sentimientos de incomprensión, abuso y amargura, pero que no cambia ninguna de estas situaciones. Curiosamente en el fondo de esta actitud puede haber una inmensa culpa que no podemos tolerar, y de la que puede que no seamos siquiera conscientes. La proyectamos fuera, y culpamos a los demás o al mundo en general de todos nuestros males. La cuestión es que si el 100% del problema está fuera, también dejamos las soluciones lejos de nuestro alcance. Incluso en esas etapas de la vida en las que realmente coinciden problemas de envergadura de difícil solución, el tiempo que dedicamos a quejarnos es muchas veces tiempo perdido. Por supuesto es bueno poder desahogarnos de vez en cuando, y no es más productivo poner siempre al mal tiempo buena cara. Recordemos: los extremos suelen ser siempre igualmente negativos.

El no asumir nuestra responsabilidad puede proceder también del estancamiento en los patrones infantiles. Vivimos en nuestra infancia mucha indefensión, o no supimos protegernos en una relación, y nos quedamos en esa sensación, creyendo que porque nos sentimos indefensos, es que lo estamos. Como no teníamos opciones en aquellas situaciones, no tomamos decisiones en la actualidad, asumiendo que todo sigue igual. Si hacemos algún intento, en cuanto se tuerce lo abandonamos y confirmamos nuestra

teoría de que no hay nada que hacer. Es como si nos siguiésemos sintiendo pequeños, desprotegidos, incapaces de valernos por nosotros mismos. Y si bien esto es así en las primeras etapas de nuestra vida, cuando nos hacemos adultos esperar que alguien venga a rescatarnos de nosotros mismos, no suele funcionar. Cuando ponemos nuestras esperanzas en otros, sean amigos, parejas o hijos, que cuiden de nosotros, nos protejan y nos salven de nuestro destino, nos colocamos en una incongruencia temporal. Funcionamos como niños cuando ya no lo somos, este patrón en el que estamos corresponde a otro momento evolutivo, y no va a encajar en este.

Como hemos explicado anteriormente, al crecer interiorizamos los modelos reguladores y de cuidado que nos han rodeado, y formamos modelos de autocuidado y autorregulación. Lo que viene de fuera pasa así siempre por un filtro interno. Si nosotros no nos regulamos bien, si nos desatendemos, si nos criticamos duramente, nos enfadamos con nosotros mismos, o simplemente no hacemos nada por regularnos, lo que hagan los demás no nos llegará dentro. El cuidado de los otros solo puede satisfacer nuestras necesidades, si nuestro sistema está estructurado hacia el autocuidado. Un gesto tranquilizador o unas palabras de consuelo no pueden neutralizar que nos estemos agobiando o machacando a nosotros mismos. Si dejamos sueltas nuestras emociones, los demás - a diferencia de lo que ocurre con los bebés - no tienen acceso directo al sistema interno, y no consiguen calmarnos del todo. Si nuestra rabia esta volcada hacia dentro, aunque encontremos una figura protectora, el mayor daño nos lo hacemos nosotros mismos. La llave de este mundo interno solo la tenemos nosotros, y hemos de participar activamente en su reconfiguración. De ese modo podremos beneficiarnos a mayores de los recursos externos, que pueden amplificar - nunca sustituir - el modo en que gestionamos nuestros estados emocionales.

No existe posibilidad de recuperación sin asumir una responsabilidad personal en conseguirla. No vendrá de un tratamiento

que lo solucione todo, de una persona que nos dé cuanto nos faltó, de un trabajo que nos aporte la motivación que no tenemos o de algo inesperado que nos rescate. Dejar nuestro futuro en manos del azar no tiene sentido. Es importante luchar por hacerlo posible, pero sin dirigir la pelea contra nosotros mismos.

Si lo pensamos, asumir esta responsabilidad es en sí mismo reparador. Significa que volvemos a tomar las riendas de nuestra vida, se ponga como se ponga el camino. Ya no estamos, ni queremos estar, en manos de otros, sino en las nuestras propias. Es normal que esto nos dé miedo, porque por mucho que entendamos que cometer errores es parte del proceso, asumir la responsabilidad de nuestras apuestas y decisiones implica que puedan salir mal. Mientras otros sean los culpables o el destino sea el causante, no hay posibilidad de fracaso. Estaremos mal, pero no sentiremos que sea por culpa nuestra, y cuando ya arrastramos mucha culpa que no nos corresponde, es como si no pudiéramos con una más.

Recordémonos que aquí la culpa es nuestra amiga. No la culpa injusta y fuera de lugar, sino la culpa proporcionada a los errores cometidos, la que nos ayuda a mejorar, a intentarlo de un modo cada vez más realista y eficiente. No es posible el cambio si no nos guiamos por parámetros realistas, y una culpabilidad sana, que se activa cuando hacemos algo mal para nosotros o para los demás, nos ayuda a no caer en la autocomplacencia o en conductas irresponsables. Necesitamos mirar nuestros problemas sin torturarnos por ellos, pero sí diciéndonos “tengo que hacer algo”. Es esencial que además de decirlo, esta sensación nos mueva hacia una acción. No importa si es eficaz o no, porque como sabemos necesitaremos muchos intentos antes de conseguir un resultado.

15. MI YO ADULTO CONDUCE EL COCHE

Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos. Eduardo Galeano.

Puede que arrastremos muchas sensaciones desde nuestra infancia o desde alguna experiencia difícil, es posible que nos hayamos quedado fijados en determinadas creencias sobre nosotros mismos y sobre el mundo. Cuando ocurren cosas en nuestros primeros años de vida, nuestra capacidad para influir sobre ellas es muy escasa. Estábamos supeditados a que los que nos criaron se dieran cuenta de lo que nos pasaba y le pusieran remedio. Si no supieron o quisieron hacerlo, no teníamos elección. Pero ahora somos adultos, y como adultos siempre tenemos opciones.

Es muy probable que no veamos cuales son esas opciones. A veces porque las que nos planteamos no son realizables. Buscamos solucionar nuestros problemas mudándonos a una isla desierta donde nadie nos moleste ... pero claro, no somos millonarios, no tenemos isla a la que irnos, y cuando caemos en la cuenta de ello nos sumimos aún más en la desesperación. No nos planteamos soluciones pequeñas, practicas, a medio-largo plazo, que son las que realmente pueden generar cambios.

Otras veces, aunque las opciones estén ahí y podamos verlas, arrastramos tanto la sensación de indefensión, de no poder hacer las cosas por nosotros mismos, de estar atrapados - sensaciones que fueron absolutamente reales en la infancia - que no nos damos cuenta de que en el aquí y ahora las cosas no son iguales. Aunque sigamos viviendo con nuestra familia de origen, ya no somos unos niños, somos adultos. Aunque sigamos en la misma relación de pareja, no tenemos que sentarnos a esperar que todo cambie sin hacer nada. Si somos conscientes de que somos adultos y de que somos nosotros quienes conducimos el coche, la perspectiva da

un giro radical. Sabremos que depende de nosotros salir de aquí, cogeremos las riendas, asumiremos la responsabilidad.

Esta ultima frase puede que nos genere malestar al leerla, pero es fundamental para conseguir avances. Quizás la leamos y pensemos "No es justo, ¿cómo que depende de mí? Son los demás los que tendrían que tratarme mejor ... ¿Cómo voy a estar bien si mis padres, mi marido, mi jefe, mis hijos ... me tratan así?". Y la respuesta es sí, puedo estar mejor, aunque todos ellos sigan siendo como son. Por suerte, en cada relación, nosotros siempre podemos modificar nuestro 50%. Eso nos da margen suficiente para mover las cosas.

"¿Cómo?, pensaremos, mi madre sigue tratándome como si fuera un niño". Y ahí es donde hemos de recordarnos que ahora somos adultos, que aunque nos traten como a niños no lo somos. Si no dejamos que el niño que se quedó bloqueado en nuestro interior hable con nuestra madre, si el adulto es el que lleva la conversación, aunque seamos conscientes de que hay muchas sensaciones de la infancia que siguen ahí, la conversación va a ser muy distinta de cómo venía siendo. Con el tiempo, si trabajamos con nuestra historia, y vamos resolviendo las sensaciones que aún tenemos de esa etapa, ni siquiera tendremos ya ese malestar de fondo, nos sentiremos completamente diferentes. Pero el cambio empieza antes. Empieza cuando dejamos de estar esperando en nuestro coche, sentados en el asiento del copiloto, a que venga alguien para arrancarlo y llevarnos lejos de donde estamos.

En ocasiones, cuando atravesamos situaciones adversas durante tiempo, soñamos con un rescatador que puede hacer que todo acabe, con un genio de la lámpara que nos conceda tres deseos. Podemos fantasear con que descubran que no somos realmente de esta familia y aparezcan nuestros verdaderos padres, con mudarnos a otro país. La solución de nuestros problemas será encontrar un amor que nos dará algún día todo lo que hasta ese momento nos ha sido negado, o tener unos hijos a los que darle todo lo que a nosotros nos faltó, o que alcancen los sueños que

nos fueron negados por la vida. Fantasear es un escape imaginario, y sobre todo en la infancia, la fantasía es un recurso potente que nos permite evadirnos de cosas que no podemos cambiar. Sin embargo, podemos quedarnos anclados en esta posición de esperar que nos salven de nosotros mismos, incluso cuando sí hay cosas que podemos hacer para cambiar las cosas. Con seguridad las auténticas soluciones no vendrán a través de un cambio espectacular como el que soñábamos, no nos levantaremos una mañana y todo será diferente. Pero sí podemos hacer algo, algo concreto, quizás diminuto, pero real. Miles de pequeños cambios mueven el mundo. Para ello, hemos de modificar el planteamiento.

El primer cambio es tomar conciencia de que somos adultos, de que tomamos nuestras propias decisiones, de que conducimos nuestro coche. El segundo es tener clara cuál es la ruta hacia la que vamos a dirigirnos. Aunque la respuesta parezca obvia: “lo que quiero es estar bien y ser feliz”, no lo es en absoluto. Cuando las personas significativas de nuestra vida no nos han cuidado del modo más sano, es fácil que sin darnos cuenta reproduzcamos esos patrones internamente, culpándonos, exigiéndonos o abandonándonos. Un modo de identificar esto es fijarnos en nuestra lista de prioridades. Por lógica, si estamos mal, nuestra prioridad ha de ser estar bien. Si no nos sentimos bien, mal vamos a poder gestionar el resto de las cosas. Sin embargo, buscar lo que nos hace bien puede estar muy por debajo en nuestra lista, y en cambio priorizamos lo que tenemos que hacer, lo que necesitan los demás, lo que se espera de nosotros ... Por supuesto, a veces hemos de cumplir con una serie de obligaciones, y es bueno que nos preocupemos por los demás. Lo que no tiene sentido es que lo que es bueno para nosotros esté siempre en último lugar, y menos aún si no nos sentimos bien y queremos mejorar. Lo que es bueno para nosotros ha de subir en la lista hasta el primer puesto, sobre todo en etapas en las que nos encontramos mal y hemos de cargar nuestras baterías, aunque sigamos teniendo en cuenta el resto de las cosas.

A veces lo que es bueno para nosotros ni siquiera está en la lista. Podemos pensar que si buscamos lo que es bueno para nosotros seremos egoístas, y censurar por completo esa idea. Quizás en el fondo sintamos que no nos merecemos cosas buenas, o que no vamos a poder tenerlas nunca. Una versión aún peor, aunque frecuente, es que incluso cuando por azar las cosas buenas llegan, las neutralizamos, las apartamos o las saboteamos. ¿Cómo vamos a poder estar bien si somos los primeros que no buscamos cosas buenas para nosotros, o si cuando llegan no las dejamos entrar?

Por tanto, el cambio empieza cambiando la pregunta que nos hacemos ante las cosas. "No me apetece salir hoy, pero ¿me haría bien?" Y no nos hacemos trampas, no nos contestamos rápido, sino que nos paramos reflexivamente a pensar cómo nos hemos sentido al final del día cuando hemos salido de casa y lo comparamos con los días en que nos quedamos en la cama, con la persiana bajada, dándole vueltas a la cabeza. Si nos apetece o no es algo que tenemos en cuenta, pero tiene más importancia si algo nos puede hacer bien o no. Cuando estamos bajos de ánimo o estamos agobiados, hacer lo que nos pide el cuerpo no necesariamente mejora las cosas.

No es que la solución sea hacer cosas. Cuando alguien está deprimido muchas veces los que le rodean le dicen que se anime, que ponga de su parte, y que trate de funcionar con normalidad. Desde este razonamiento, si nos comportamos como si estuviésemos bien, estaremos bien. En realidad, estos consejos son del estilo del "venga, no llores, no pasa nada" del que habíamos hablado, y son poco efectivos a la hora de mejorar el estado de ánimo. A veces lo mejor para nosotros es precisamente no hacer. En ese caso no salimos porque es lo que los demás esperan que hagamos o lo que se supone que tenemos que hacer, sino que nos quedamos en casa porque es mejor para nosotros descansar. Sabemos que es así porque hemos comprobado que cuando nos forzamos a hacer las cosas como cuando estábamos bien, terminamos el día agotados, y a la mañana siguiente aún estamos peor.

Teniendo en cuenta esta información, no hacer esa actividad es lo mejor que podemos hacer para ayudarnos.

La pregunta de si algo nos hace bien o no, es aplicable no solo a las actividades externas, sino también a lo que nos decimos a nosotros mismos. Esto último, aunque no se vea, es aún más importante. Nuestra mente no está nunca inmóvil, aunque a veces no somos consciente del diálogo constante que mantenemos internamente. Todo el tiempo nos decimos cosas sobre lo que hacemos, lo que pensamos o lo que sentimos. Este diálogo interior tiene muchísima importancia en la regulación de nuestras emociones, y puede funcionar, como explicábamos anteriormente, bien como un atenuador y modulador de nuestros estados emocionales, o bien como una caja de resonancia que multiplica su intensidad. Hacernos conscientes de este diálogo interno e introducir cambios en él es una de las bases del trabajo que hemos de hacer para cambiar. Hemos de pasar de automático a manual, y ayudar a nuestra mente a ir de lo que nos decimos siempre a lo que *nos hace bien decirnos.*

Para que este cambio se produzca, hemos de reentrenar a nuestra mente. Entender dónde esta el problema es fundamental, pero es solo el primer paso. Hemos de plantearnos esto como una tabla de ejercicios que hemos de repetir regularmente, hasta que la nueva manera de hablarnos a nosotros mismos este tan interiorizada que nos salga de modo natural. Durante tiempo, aún así, tendremos que fijarnos más y estar pendientes para conseguir que este aprendizaje se mantenga y se consolide.

Esta tabla de ejercicios mental consiste en una secuencia de preguntas. Tenemos que hacérnoslas siempre en este orden, y aunque sepamos la respuesta, hemos de contestárnoslas siempre. Si pasamos por estas preguntas una y otra vez, iremos reconduciendo nuestra cabeza hacia otra manera de hacer las cosas, hacia otro modo de vernos, de entendernos y de cuidarnos por dentro. El potencial de este cambio para mejorar nuestro bienestar

es enorme, aunque solo podremos notarlo después de un tiempo de trabajar en ello. Veamos ahora estas preguntas que hemos de irnos haciendo.

¿Qué me digo a mí mismo?

Nuestros pensamientos pueden pasarnos desapercibidos si no nos paramos a notarlos. Podemos pensar que no hay pensamientos, que solo hay malestar, pero siempre los hay. Siempre nos estamos diciendo algo sobre lo que estamos experimentando. Podemos pensar, por ejemplo: “no soporto estar así”, “soy un idiota por permitir esto”, “es todo culpa mía”, “nunca voy a salir de esto” o “me quiero morir”. En cualquiera de estos ejemplos, estas frases no son simples consecuencias de sentirnos mal, sino que van a generarnos en sí mismas nuevas sensaciones o a empeorar las que ya tenemos. Suele ayudar escribir esas frases, literalmente como nos las decimos. Verlas escritas en un papel puede hacernos más conscientes de la cantidad de insultos que nos soltamos, o de hasta que punto nos autodesanimamos y nos descalificamos internamente.

¿Dónde lo aprendí?

Muy frecuentemente estas frases reproducen cosas que escuchamos de figuras significativas de nuestra vida. Nuestros padres, profesores, parejas, pueden habernos dicho “eres insoportable” “eres un idiota” “todo es culpa tuya” “no tienes arreglo” o “no deberías haber nacido”. No es necesariamente así en todos los casos, pero en muchas ocasiones la manera en la que nos hablamos internamente, es un reflejo de cómo nos hablaron figuras relevantes de nuestra historia. Nos miramos como nos miraron, nos tratamos como nos trataron. El tema es que una vez que inte-

riorizamos ese modelo, nos lo llevamos puesto. Podemos estar lejos de esas personas, pueden hasta no formar ya parte de nuestra vida, pero su influencia sigue ahí. La cuestión es que no podemos alejarnos de nosotros mismos, aunque lo intentemos de mil maneras. Nuestra cabeza está sobre nuestros hombros las 24 horas del día. No nos queda otra que reprogramarla.

¿Me ayudaba cuando esas personas me lo decían?

Aunque es obvio que a nadie le sienta bien que le digan que es insoportable, idiota, culpable, un desastre o que no vale para nada, es fundamental que tomemos conciencia de que esas frases no nos hacían bien, que no nos ayudaban, que nos producían sensaciones negativas desde que empezaron a estar ahí. Este fue el aire que respiramos en esas relaciones, y si nos paramos a pensarlo, seguramente nos diremos que esta es una herencia que no queremos quedarnos.

¿Me ayudaría que los que me rodean ahora me dijeran esas cosas?

Si ahora nos relacionamos con personas diferentes, imaginémonos que ellos nos dicen “no vas a aguantar estar así”, “eres un idiota por sentirte de ese modo”, “estás así por tu culpa”, “no vas a mejorar” o “es mejor que te mates”. ¿Cómo nos sentiríamos escuchándolo? De nuevo, es obvio que mal, pero hagámonos la pregunta de todos modos. Puede ayudarnos a tomar conciencia de lo que implica hacernos nosotros lo mismo, muchas veces de modo continuado. por eso a veces no ver a nadie o quedarnos en casa no nos descansa: nosotros podemos ser nuestros peores enemigos.

¿Le diría eso a una persona a la que quiero y que me importa?

Visualicémonos haciéndolo. Pensemos en nuestro mejor amigo, en nuestros hijos, en una persona muy querida. Imaginemos que se están sintiendo como nosotros nos sentimos y que les decimos entonces “no vas a soportar sentirte así” “eres un idiota” “es todo por tu culpa” “nunca te vas a poner bien” “es mejor que te mueras”. Seguramente nos parecerá aberrante hacer esto, impensable. Es importante que tomemos conciencia de las barbaridades que podemos llegar a decirnos. Aunque aún no lo hayamos cambiado, si cada vez que lo hacemos nos damos cuenta, será como cuando en la televisión suena un pitido cada vez que se dice un taco ... no nos pasara desapercibido, no seguirá flotando indefinidamente en nuestra cabeza. Eso ya reduce el problema, ya supone un cambio.

¿Qué me ayudaría decirme a mi mismo?

Recordemos, lo que es bueno para mi es lo primero de la lista, si estoy trabajando en mejorar mi estado emocional. Lo que me ayudaría se va a parecer a lo que ayudaría a cualquier persona, de modo que si pensamos en lo que le diríamos a alguien a quien queremos, ya tenemos la respuesta. También podemos pensar en lo que nos ayudaría que alguien nos dijera. Nos ayudaría decirnos que vamos a poder lidiar con esto, que le puede pasar a cualquiera, que hicimos lo que pudimos, que todo pasa, que llevara tiempo y será duro pero que podremos salir adelante, que somos importantes, que nos merecemos estar bien.

Es muy posible que no nos lo creamos, pero la cuestión de si lo sentimos cierto o no, no ha de ser lo primero en nuestra lista de prioridades. Si una persona está acomplejada por su peso no le decimos “¡qué gorda estas!”. Es algo cierto, pero no le ayuda en absoluto que se lo digamos. Del mismo modo, recordarnos una y

otra vez lo mal que estamos o los errores que hemos cometido, no nos servirá más que para ahondar en el malestar. Es equivalente a caernos al suelo, y empezar a excavar hacia abajo. Si queremos estar bien, es importante que aprendamos a decirnos lo que nos hace bien. Da igual si nos lo creemos o no, da igual que nos suene raro. Lo normal es que sea así. Si llevamos toda la vida machacándonos por dentro, tratarnos bien nos resultara extrañísimo, casi marciano. Pero si lo repetimos una y otra vez, acabará sonando más natural. En cierto modo es como aprender un nuevo idioma. Primera repetimos las palabras mecánicamente, decimos las mismas frases una y otra vez, hasta que nuestro cerebro empieza a asimilarlas y recordarlas. No nos saldrá fluido hasta que pase mucho tiempo, así es el proceso normal de aprendizaje.

Nuestros estados emocionales a veces nos desbordan, lo inundan todo. Dejamos que sea nuestra desesperación, nuestro desánimo, nuestra angustia, la que tome las decisiones. Dejamos que las creencias que arrastramos de antiguo sean nuestra referencia sobre el mundo. Pero las emociones no piensan, son como bebés, como niños pequeños que simplemente sienten, a los que hemos de regular, calmar y estimular para que puedan estar bien. Es importantísimo estar en contacto con nuestras emociones, pero a la vez es fundamental no dejarnos arrastrar por ellas. Cuando tenemos muchas sensaciones acumuladas en nuestro interior, podemos sentirnos como en el momento en el que las experimentamos por primera vez. Funcionaremos como si no tuviésemos nuestra verdadera edad, como niños indefensos, desamparados, furiosos, encaprichados, es decir, desregulados. Hemos de prestar mucha atención a esos niños, pero eso nunca ha de implicar que dejemos que un niño conduzca el coche. El adulto que hay en nosotros ha de aprender, a veces desde cero, a cuidar de sus sensaciones, a entender sus emociones, a darse cuenta de sus necesidades. Cuando un adulto sano cuida de un niño, percibe si su malestar tiene que ver con que está hambriento, tiene sueño o está enfermo, y le da lo que verdaderamente necesita, lo que le

hace bien. Aunque este aprendizaje no haya podido venir antes, yo puedo aprenderlo ahora. El adulto que somos ha de hacerse cargo del proceso. No tiene que saber hacerlo, simplemente ha de ponerse a ello. Para saber conducir, en general hemos de pasar por la autoescuela, como es lógico. No hemos de ser autodidactas cuando es más fácil aprender con ayuda. Adquiriremos conocimientos de los que carecemos, y practicaremos lo necesario para adquirir habilidades que aún no tenemos. Pero es imprescindible que nos pongamos al volante, que tomemos las riendas de nuestra vida.

16. EL QUE MÁS SE EQUIVOCA GANA

Una persona que nunca cometió un error, nunca intentó nada nuevo. Albert Einstein.

Destin es un ingeniero al que construyeron una bicicleta con el manillar al revés (21). Al girarlo a la derecha la bicicleta iba a la izquierda, y viceversa. Aunque el cambio que tenemos que hacer es simple, resulta imposible conducir esta bicicleta si ya sabemos andar en una bicicleta normal. Sin embargo, Destin lo consiguió. Se planteó ese objetivo, y trabajó de modo incansable para conseguirlo. Se subió a la bicicleta todos los días, durante ocho meses, hasta que empezó a pillarle el punto. Se cayó una y otra vez en el proceso, se enfrentó a la sensación de no ser capaz, pero eso no le llevó a abandonar, sino a intentarlo más y más.

Cada vez que se subía, notaba la tendencia arraigada hacia los viejos patrones. Todas las veces que en su vida había conducido una bicicleta convencional, habían formado conexiones en su cerebro que configuraban la memoria del procedimiento para andar en bicicleta. Su mente iba hacia ahí de modo totalmente automático, aunque a nivel consciente sabía que tenía que hacer para conducir la bicicleta al revés. Tomar conciencia de lo que hemos de cambiar no produce de por sí esos cambios, pero es un primer paso imprescindible. Después de ese paso han de venir muchos otros, y hemos de darlos en la dirección adecuada.

Conseguir llegar a donde nos lo proponemos, cuando nuestra tendencia nos lleva en otra dirección, requiere una combinación de esfuerzo mantenido y de llevarnos un poco la contraria. El esfuerzo y llevarnos la contraria no son ni buenos ni malos en sí mismos, todo depende de cual sea nuestro objetivo. Si nos esforzamos para cumplir con nuestros deberes o para complacer a los demás, ese esfuerzo probablemente nos desgaste, y acabe haciéndonos

sentir agotados. Si nos llevamos la contraria no prestando atención a nuestras verdaderas necesidades, a lo que es importante para nosotros, lo que hagamos nos perjudicará. Si, por el contrario, ponemos empeño en mejorar y nos conducimos en contra de nuestra tendencia cuando esta es negativa para nosotros, el esfuerzo habrá valido la pena.

Otro punto crítico para el cambio es la valoración positiva de los errores. Si hemos tenido un profesor que nos machacaba cada vez que nos equivocábamos, es más probable que esa asignatura se nos atasque. Los que consiguen aprobarla son los que se crecen en la dificultad, los que cuando se les plantea un desafío, se estimulan para superar el obstáculo. Cuanto más difícil es la asignatura, con más empeño la estudian. Si por el contrario, interiorizamos el estilo del profesor, podemos acabar machacándonos nosotros también por nuestros errores y bloqueándonos por completo.

Esta comprobado que como sistema de enseñanza, el refuerzo positivo funciona mejor que el refuerzo negativo. Si nos recordamos las veces que nos sale bien, y cuando algo nos sale mal, no nos lo repetimos más que una vez, iremos mejorando cómo realizamos la tarea. Reñirle a alguien por equivocarse, sobre todo de modo potente, descalificador o continuado, tiene como resultado más probable el bloqueo y suele empeorar el rendimiento. Del mismo modo, la forma en la que reaccionamos cuando nos equivocamos, es fundamental para aprender a cambiar un patrón. El aprendizaje es por ensayo y error, y la parte del error es esencial. Sin error no hay aprendizaje posible.

Pensemos si no cómo aprendemos a andar. ¿Simplemente nos levantamos cuando somos bebés y caminamos perfectamente? Nos caemos una y otra vez, nos agarramos a algo, nos tambaleamos ... En cada uno de esos ensayos, nuestro sistema nervioso va aprendiendo algo. Al principio solo conseguimos dar un par de pasos, y la cara de ilusión de los adultos cuando lo hacemos, nos

anima a seguir intentándolo. Si nos llamaran inútiles por haber caminado solo medio metro, no sería muy estimulante. De pequeños aprendemos a hacer una torre de bloques tras miles de amagos en los que las piezas no encajan, no sabemos calcular aún, no acertamos. Nuestro sistema nervioso está aprendiendo, y lo hace en todos y cada uno de esos errores. Miles de errores después, empezaremos a poder colocar las piezas con facilidad.

El vecino que plantó más semillas fue el que más frutos obtuvo. Para que algunas germinaran, muchas se quedaron en intentos improductivos. Sabremos que estamos avanzando, cuando el día esté lleno de errores. Significará que estamos trabajando en cambiar, que estamos aprendiendo. Pero claro, para eso, es necesario cogerle cariño a cometer errores.

¿Cómo se hace esto? Muy sencillo. Todo lo que se practica, se acaba aprendiendo. Si la simple idea de cometer un error se nos hace intolerable, quizás debamos hacer primero una tarea especifica: cometamos errores a propósito, con premeditación y alevosía. Alguien que no lleva bien equivocarse probablemente diga: “yo ya cometo muchos errores todos los días”, pero el ejercicio solo funciona si los errores son intencionados. Son cosas que podría hacer bien, pero que, para flexibilizar mi mente, elijo voluntariamente hacer mal. Todos los días trato de hacer alguna cosa mal. Pueden ser errores insignificantes, inofensivos, sin trascendencia, como no poner el punto al final de la frase, llegar cinco minutos tarde, dejar una arruga en la cama o ponernos un calcetín de cada color. La cuestión es que todos los días nos subamos a la bicicleta y nos tambaleemos inestables sobre ella. El número de veces que nos hemos caído hoy marca la cantidad de tiempo invertido en conseguir el logro. Llegará un momento en que esta idea dejará de parecernos una aberración y nos resultará hasta divertida. Pero hasta llegar ahí, hemos de acostumbrarnos al malestar que habitualmente se asocia a cometer errores. El sistema nervioso sabe habituarse a las sensaciones de todo tipo, si las repetimos de modo continuado. La primera vez que conducimos

solos el coche vamos intranquilos, en tensión, pero si lo cogemos todos los días se vuelve automático y podremos conducir tranquilos. Es importante que no distraigamos nuestra mente de la sensación a la que queremos habituarnos. Si nos sentimos mal por llegar tarde o hacer las cosas peor a propósito, permitámonos notar esa sensación. Nos acostumbraremos a ella y dejara de estar ahí, si repetimos el proceso el numero suficiente de veces.

Muchos intentos de cambiar las cosas no funcionan porque les falta esta persistencia, y esta continuidad. Si nos subimos a una bicicleta que aún no controlamos, y cada vez que nos caemos nos decimos: "es imposible, nunca lo conseguiré", y no lo volvemos a intentar hasta un mes después, el cambio nos llevará bastante más de ocho meses o no llegará a producirse.

Un momento importante en la aventura de Destin con su bicicleta al revés fue que tras esos ocho meses de práctica diaria, empezó a sentir que podía manejarlo. Ya no tenía que estar todo el tiempo pendiente, mientras su cuerpo tiraba hacia el otro lado. Ahora resultaba fluido conducir la bicicleta. Las conexiones que se habían formado en su cerebro, empezaban a prevalecer sobre las antiguas. Sin embargo, era muy fácil perder el equilibrio ante cualquier distracción. El aprendizaje era aún frágil, las nuevas conexiones no eran sólidas, no eran suficientemente fuertes. Pasó tiempo de entrenamiento hasta que se consolidó el nuevo sistema de funcionamiento.

En el aprendizaje de patrones más sanos de autocuidado y autorregulación ocurre lo mismo. Vamos consiguiéndolo, pero tenemos un disgusto, un imprevisto, algo que nos descoloca, y nos vemos siguiendo los patrones antiguos. Podemos sentir que hemos vuelto atrás, pero, por el contrario, significa que estamos avanzando. Es un momento clave, en el que es fundamental volver a subirnos enseguida a la bicicleta. Estos baches son inevitables, pero podemos lograr que sean breves y menos intensos si retomamos nuestra idea inicial y practicamos de nuevo. Sobre todo, es

importante no escarbar hacia abajo. Si al caer nos recriminamos estar así otra vez, nos decimos que somos unos inútiles, que nunca lo conseguiremos, que no vale la pena, el bache se hará más profundo, y nos costará más salir de el.

Aún cuando podamos conducir nuestra bicicleta sana con soltura, no olvidemos que las conexiones antiguas no se han borrado en nuestro cerebro, solo han pasado a segundo plano. Destin volvió a intentar conducir las bicicletas habituales, y aunque durante unas horas fue incapaz, tras poco tiempo recuperó los viejos circuitos y pudo conducir como antes. Si en nuestra vida las circunstancias nos empujan hacia los patrones antiguos, es relativamente fácil que volvamos a ellos. Por ejemplo, si tenemos una nueva pareja que nos critica en exceso, como ya lo hacían nuestros padres, podemos empezar a dudar de nosotros mismos y vernos criticándonos internamente de nuevo. En este tema hemos de vigilarnos y no bajar la guardia del todo. Pero si trabajamos en ello, la mayor parte del tiempo cuidarnos bien se habrá vuelto algo natural, que nos saldrá espontáneamente.

Los patrones de autorregulación se pueden reaprender, como vemos, pero en las primeras etapas de desarrollo, se establecen con mucha facilidad. El hijo s de Destin tardó dos semanas en aprender a andar en la bicicleta al revés, mientras que su padre necesitó 8 meses de trabajo constante. Por eso para entender las cosas que nos suceden de adultos, es bueno que exploremos si tienen raíces en la infancia. Es posible que en nuestras primeras experiencias hayamos interiorizado mensajes o estilos de funcionamiento, que van a influir en cómo después nos planteamos las cosas. Estas situaciones pueden ser obvias, o pasarnos inadvertidas si no nos paramos con detenimiento a entenderlas. Por ejemplo, crecer con un padre o una madre admirada por todos, que todo lo hacia bien, que siempre tenía la palabra justa y que sabía siempre las respuestas, puede producir un efecto más negativo que positivo en los hijos. Ante un padre así, el niño siente que no está - ni nunca estará – a su altura, y se sentirá inseguro, imperfec-

to o inadecuado. La referencia del padre marcará lo que ese niño siente que debería ser, pero eso no le dejará encontrar lo que realmente es. Este niño tendrá dificultades para llevar bien los errores, y es posible que se sienta fracasado consiga lo que consiga. Un padre al que no podemos cuestionar en nada, en el que no vemos ningún defecto, puede estar rodeado de mucha idealización, pero frecuentemente tienen claroscuros como todos los seres humanos. Quizás son personas que no reconocen sus errores, que señalan con más facilidad los de los demás, que siempre creen tener razón, y no necesariamente resuenan y empatizan bien con las personas que tienen delante. Bajar a estos padres del pedestal puede resultarnos difícil, pero es importante. Esto nos permitirá reconciliarnos también con nuestros propios puntos fuertes y débiles. Es bueno que si no somos de los que se crecen con los errores, entendamos de dónde nos viene este modo de funcionar, porque eso nos puede ayudar a tomar perspectiva.

Podemos conseguir cambiar nuestra forma de ser y nuestro modo de estar en el mundo. Pero esto no suele suceder como en las películas, por una revelación puntual. Es importante que seamos realistas con el modo en el que las cosas pueden llegar a cambiarse: hacen falta muchos errores para conseguirlo. El que más se equivoca es el que tiene más posibilidades de ganar el premio.

17. ROMPERME LOS ESQUEMAS: LO MALO DE LO BUENO Y LO BUENO DE LO MALO

Nuestras convicciones más arraigadas, aquellas de las que menos dudamos, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión. José Ortega y Gasset

Cuando crecemos en un mundo al revés, a veces hasta las palabras tienen significados distintos u opuestos. En el mundo del apego disfuncional, se confunde cuidado con preocupación, protección con control, afecto con obediencia. Si no se atienden nuestras necesidades emocionales, podemos percibir el necesitar como algo negativo que hay que ignorar o reprimir. Si se nos penaliza cuando mostramos una emoción, podemos creer que esa emoción es mala. Puede que las reglas del juego sean contradictorias, o incluso absurdas, pero son las referencias con las que tenemos que funcionar. Cuando nos movemos en un entorno caótico o ambivalente, no sabemos que hacer para poder adaptarnos, de modo que podemos aferrarnos a cualquier idea que pueda regir nuestro comportamiento, y probablemente no nos paremos a analizar si es lógica o no.

Muchas veces el entorno se encarga de potenciar esa confusión. Si desde pequeños nos hubiesen dicho que el color rojo se llama verde, y viceversa, cuando dijésemos verde estaríamos hablando del rojo. De ese modo, podemos asimilar que expresar nuestro malestar es ser débiles, que querer cosas es ser egoístas, que buscar afecto es ser mimosos e infantiles, que enfadarnos es ser caprichosos, malcriados o malos, porque las personas que nos rodean nos dan ese mensaje cada vez que nos ven en esos estados emocionales.

Pero que alguien nos diga algo con voz fuerte y con contundencia, aparentando seguridad, no significa que lo que nos dice

sea una verdad absoluta. De hecho, cuando alguien dice algo como si fuera inapelable, precisamente por ese motivo suele ser falso. La convicción es muy diferente de la seguridad sana, que admite que se la cuestione, y que puede plantearse cambiar de opinión si el otro le convence con sus argumentos. En principio, la convicción es siempre patológica, e indica una necesidad subyacente muy grande de aferrarse a una idea.

Si alguien le dice a un niño que es un llorón cuando el niño esta triste, es muy probable que esa persona no sepa que hacer con su propia tristeza. Si se le dice que es malo cuando se enfada, es muy posible que ese adulto no tenga una buena gestión de su propia rabia. Probablemente las emociones que estamos mostrando en esos momentos les resultan incómodas a las personas que tenemos delante, porque ellos también tienen sus dificultades para manejarlas. Las personas con las que crecemos no pueden enseñarnos un lenguaje emocional que les es desconocido, y muchas veces están atrapados en sus propios automatismos patológicos. Nos dicen esas cosas debido, no a que sean ciertas, sino a causa de sus propias limitaciones. Con esos comentarios pueden conseguir además tener control sobre nosotros, penalizando las conductas con las que se sienten cuestionados o que no saben cómo manejar. Esto no quiere decir que tengamos que disculpar las conductas de las personas que nos han podido hacer daño en la vida, sino que entendamos que sus opiniones proceden de sus propios procesos mentales, y que es bastante probable que estén muy distorsionadas.

Dado que lo que nos decimos a nosotros mismos procede en gran medida de estos modelos, es importante que estemos abiertos a cuestionarnos todas nuestras convicciones. Muchos pensamientos flotan en nuestra cabeza sin que analicemos nunca si son lógicos o no, simplemente creemos que por el hecho de pensarlos con tanta fuerza, es que son así. Los sentimos como verdades inapelables. Precisamente por esta convicción con la que los pensamos, es que muy probablemente no lo sean.

Sin embargo, si hemos crecido en entornos complicados, caóticos o ambivalentes, las pocas referencias que tenemos sobre que hacer, las sentimos como esenciales. Sin esas referencias creemos que nos espera de nuevo el caos, y nos aferramos a ellas. Estas referencias son nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre el mundo. Nos decimos que esto nos pasa porque no valemos para nada, porque todo es culpa nuestra, porque es el destino el que marca nuestro futuro. Y no solo nos lo decimos, sino que nos aferramos a esa idea, porque al menos así las cosas tienen una explicación. De ese modo podemos curiosamente resistirnos a modificar la idea de que somos unos inútiles, y cuando otras personas nos señalen nuestros logros, les quitaremos importancia. Cada vez que nos dicen algo positivo sobre nosotros, le damos al comentario con nuestra raqueta mental y no lo dejamos entrar. Cuando algo nos sale mal, por el contrario, abrimos la puerta y permitimos que ese hecho o la crítica de otros, nos lleguen dentro y resuenen con nuestra creencia. así la sensación de “soy un inútil” va creciendo en nuestro interior, inmune a las pruebas que la vida nos va aportando de que hay cosas que sí hacemos bien, o a las personas que sí nos valoran.

Por tanto, para cambiar hemos de estar dispuestos a rompernos los esquemas, a cuestionarnos por completo nuestras creencias, a dar por seguro que por muy fuertes que sean, no son verdades absolutas. Muy probablemente son simples aprendizajes que recogimos cuando nuestro cerebro era, como el del hijo de Destin, todavía muy maleable y lo absorbía todo. Cuando nuestras creencias se tambaleen puede que sintamos desasosiego, vértigo incluso, y eso indicará que vamos por el buen camino. Estaremos saliendo de la falsa seguridad que nos clan nuestras convicciones, y podremos de ese modo cambiar de perspectiva.

Como nos costará tener una referencia objetiva, es importante que nos fijemos y que usemos como referencia a figuras sanas o que nos dejemos asesorar por personas que - como los terapeutas - pueden entender nuestro problema. Hemos de convertirnos

en observadores del mundo y de la gente, exploradores que se mueven por la realidad como si la conocieran por primera vez. ¿Cómo se describe a sí misma una persona que funciona de un modo saludable? ¿Qué se dice cuando se siente bien? ¿Qué se dice cuando se siente mal? Lo lógico es que, si queremos estar bien, usemos como referencia a la gente que creemos que funciona bien. Pero como ya sabemos, cuando conducimos una bicicleta al revés, la lógica también suele estar invertida. Así que, si miramos para otras personas que parecen más felices, podemos usar esa información para compararnos y recriminarnos por no ser así, en lugar de usarlos como referencias para aprender. También es fácil que filtremos lo que vemos a través de los cristales de nuestras creencias previas, y nos digamos que, como no valemos para nada, nosotros no podremos funcionar así nunca porque nuestro problema se debe a que somos defectuosos. Cuando el otro nos dice que valemos mucho, desactivamos el comentario diciéndonos que solo nos lo dice para animarnos, pero que realmente no lo piensa. Si no vigilamos nuestra mente, nos hará constantemente estas jugadas, porque está aterrorizada de soltar sus creencias nucleares. Si suelto las únicas cosas de las que estoy seguro ¿qué me queda?, ¿qué viene después? Puedo sentir que es preferible una referencia negativa que no tener ninguna.

En este mundo al revés, lo bueno parece malo y lo malo parece bueno. Aferrarnos a nuestras ideas parece que nos da claves para entendernos a nosotros mismos o para entender el mundo, pero realmente no estamos entendiendo nada. Pensamos que la seguridad que nos da el control es la única seguridad posible, pero es la cárcel que no nos deja hacer cambios. Podemos creer firmemente que la solución es aislarnos de todos, pero con eso nos estamos haciendo más daño aún, y nos dejamos sin alimento emocional. Quizás nos aferramos a una relación dañina, creyendo que nunca tendremos nada mejor y lo justifiquemos por el hecho de que queremos a esa persona, como si eso fuese lo único que importase. Recordemos, lo esencial no es si es cierto o no que

nos queremos, sino si esa relación nos hace bien o no. Podemos imaginarnos a una pareja que nos va a querer más que a nada en el mundo, y esta idea aparentemente bonita, en realidad no nos deja vivir con la persona de carne y hueso con la que estamos, que lógicamente tiene defectos. Si seguimos soñando con los padres que hubiésemos deseado tener o con la familia que todo niño merece, pensar en la familia en la que crecimos o la forma en la que nuestros padres funcionan aún con nosotros, nos genera un constante malestar. Aunque esos sueños parecen preciosos, y nos digamos a que pensar en ellos nos hace bien, lo cierto es que son enormemente destructivos.

Estos mundos imaginarios, poblados por las personas tal como soñamos que fueran, donde todo es como nos gustaría, y todo es posible, nos impiden vivir a pie de tierra, en el mundo real. La realidad no es tan brillante, la gente de carne y hueso tiene defectos y limitaciones; aunque tenemos opciones, estas no son ilimitadas. Cada vez que comparamos el planeta de los sueños con el mundo real, este último siempre sale perdiendo. Nuestra sensación solo podrá ser de frustración o de decepción, al aterrizar una y otra vez, y ver que las cosas no son como en nuestra fantasía. Las cosas son simplemente como son. Si nos peleamos con la realidad, como esta es la única que verdaderamente existe, es la realidad quien va a ganar.

Los seres humanos tenemos una capacidad asombrosa para negar la realidad. Una película surrealista del director José Luis Cuerda, *Amanece, que no es poco*, tiene una escena que puede ilustrar esta idea. Un anciano vive en un pueblo de la montaña de Albacete con su nieto, un chico africano, negro, de dos metros. Todos los días el anciano baja las escaleras y cuando ve al chico, sube corriendo presa del pánico gritando: “hay un negro en casa, hay un negro en casa”. El chico le contesta: “¡Abuelo, soy tu nieto, llevo viviendo contigo desde hace 20 años!” ... La frecuencia de un suceso o su obviedad, no tiene nada que ver con que estemos dispuestos a asumir que exista. Cuando algo no nos entra en la

cabeza, cuando no está en nuestros esquemas sobre cómo son las cosas, podemos negarnos a aceptar que sea así. Negar la realidad no hace que deje de ser como es, al igual que tapar la luna con un dedo no la aparta del cielo. No aceptar las cosas como son nos bloquea completamente toda posibilidad de modificarlas.

Entonces ¿qué hacemos con nuestro planeta? ¿dinamitarlo? No es necesario que renunciemos a ninguno de nuestros sueños. Simplemente hemos de encarnarlos, darles una forma en el mundo real. Todo lo que está representado en nuestro mundo ideal son necesidades legítimas e importantes. Todos necesitamos afecto, aceptación, reconocirniento, rodearnos de personas con las que nos sintamos bien, conseguir logros en la vida. Todo eso está a nuestro alcance, pero no en forma de un príncipe azul perfecto, sino de una persona de carne y hueso con la que compartir nuestra vida sea agradable. No en modo de hijos que consiguen en la vida todo lo que a nosotros se nos negó, sino como niños que buscan sus propias metas y desarrollan sus potencialidades. No como un trabajo por el que destaquemos a nivel internacional, sino por un entorno laboral que incluye al pesado de turno, al que no da palo al agua, y al jefe tocapelotas, pero en el que nos vamos haciendo un grupillo con el que tomarnos un café y charlar. No nos peleamos con la realidad porque no se parece a nuestro planeta, sino que aprendemos a identificar los elementos que formaban parte de nuestro planeta en el mundo que tenemos ante nosotros, a no dejarlos pasar porque no tengan tanto brillo o no sean el 100% de lo que buscamos. Poquito a poquito, todo lo que buscábamos en nuestro planeta, estará ahí. Y lo más importante, será de verdad.

Del mismo modo, muchas de las estrategias con las que hemos salido adelante, no es que sean negativas en sí, pero a día de hoy no nos sirven o nos causan problemas. Ser fuerte no es un valor en sí, es lo que nos ayudó a sobrevivir. Olvidar no es una solución, solo es un parche, porque realmente solo tapamos, la goma de borrar mental no existe. No reaccionar es lo mejor que podemos hacer cuando no tenemos opciones, pero puede jugar

en nuestra contra cuando sí las tenemos.

Ahora que ya sabemos que muchas cosas que creemos son positivas, realmente no lo son tanto, vayamos con las que parecen negativas y no lo son. Algunas podemos considerarlas negativas porque nos enseñaron que así eran, lo cual puede estar potenciado por las normas morales de la sociedad en la que vivimos. El altruismo, la generosidad o la idea de que tenemos que ser buenos, tienen importantes resonancias cristianas. Por el contrario, el egoísmo y la maldad serán etiquetados como negativos. Pero ya sabemos que nada es lo que parece, de modo que reflexionemos un poco más.

Podemos pensar que el egoísmo es malo siempre, pero esto no es así. El egoísmo es para nuestra mente como el hambre para el cuerpo. Si somos egoístas priorizamos lo que necesitamos frente a lo que necesitan otros, lo que es importante para nosotros frente a lo que les importa a los demás. Esta tendencia nos lleva a intentar equilibrar la balanza a nuestro favor. Si nos censuramos cualquier tendencia egoísta, sacrificaremos siempre nuestros intereses en favor de los demás. De ese modo, comeremos menos de lo que necesitamos, nos desnutriremos emocionalmente. Además, si tendemos siempre a ser generosos, cuidar de los demás, ser altruistas, no decir nunca que no y ceder ante lo que nos exigen, es fácil que tendamos a relacionarnos con figuras que encajen con ello, que pedirán más de lo que dan, les encantará que les cuiden a ellos y no se preocuparán de lo que necesitamos nosotros. Para que la balanza esté equilibrada, hemos de poder ser sanamente egoístas, y que al menos de vez en cuando, lo nuestro importe más. Nos sentiremos mal por ello, pero recordemos: nuestro organismo se habituará y con ello las sensaciones cambiarán.

Otra palabra con muy mala prensa es la maldad. Lo más probable es que no nos definamos como malos, sino como buenas personas. Sin embargo, todos hacemos cosas malas. Es imposible vivir sin hacer daño a nadie. No hablamos de un daño innecesario

o injustificado, solo por sentirnos poderosos causándoselo a otros, sino del daño inevitable de que en ocasiones tengamos que luchar por nuestros derechos en perjuicio de otros. Si nos presentamos a una oposición con plazas limitadas, y nosotros aprobamos, otros pierden. Si somos totalmente honestos en una entrevista laboral y no decimos lo que la empresa espera oír, quizás no consigamos el puesto. Si dejamos el paso a nuestro contrincante, ganara él. Siempre que entramos en una competición con otros, aunque sea una pelea limpia, alguien saldrá peor parado. Si no somos un poco malos en la vida, las demás no tendrán la misma consideración con nosotros. Sin ser un poco malos no pelearemos por nuestros derechos, no conseguiremos lo que nos importa, no prevalecerá lo nuestro. Los que nos rodean no son tampoco altruistas ni generosos al 100%, y si no esperamos que sea así ni nos sorprendemos por ello, simplemente funcionaremos de acuerdo con las reglas del juego. Si leyendo esto nos estamos sintiendo incómodos y en desacuerdo, probablemente estamos usando como referencia nuestro planeta imaginario donde existe la justicia y todo el mundo se comporta como debería hacerlo (22).

Otros conceptos que podemos ver como negativos tienen esa tonalidad porque nuestra primera experiencia con ellos fue negativa, o se quedó asociado a una mala experiencia. Ya hemos hablado de cómo la vulnerabilidad no es de por sí negativa, pero si alguien nos hizo daño cuando nosotros dejamos en sus manos nuestra parte más vulnerable, podemos asociar el peligro con la vulnerabilidad. De ese modo no nos permitimos mostrarnos vulnerables, causándonos así un daño mucho mayor. Otro ejemplo similar es cómo entendemos el ser débiles. Si sobrevivimos a nuestra historia siendo fuertes y tirando para delante, podemos sobrevalorar la importancia de ser fuertes. A mayores, si en nuestra historia ha habido personas fuertes y dañinas que machacaron a otras débiles y sumisas, podemos equiparar ser débil con que a uno le hagan daño. Debido a ello, cuando nos fallen las fuerzas no nos apoyaremos en nadie, y nos privaremos de recursos que podrían

sernos útiles. Trataremos de hacerlo siempre contando solo con nuestros propios medios, y será mucho más fácil que nos agotemos. Cuando nos veamos así, no lo viviremos nada bien, porque tenemos esa visión negativa de ser débiles, y nos sentiremos mal por estar mal.

Otras sensaciones podemos verlas como negativas simplemente porque son sensaciones desagradables, y hemos desarrollado una tendencia a evitarlas. Aquellas sensaciones que evitamos, serán cada vez menos tolerables. Nuestro organismo no tendrá ocasión de habituarse. Por ejemplo, si tenemos tendencia a autoabandonarnos, la sensación de esfuerzo nos parecerá desagradable y agotadora. Si seguimos una disciplina deportiva, el esfuerzo se entiende como una sensación positiva - no agradable - porque es la que nos llevara a conseguir mejorar nuestra forma física y a superarnos. Si evitamos la sensación de esfuerzo, no tendremos esa oportunidad. Tampoco conseguiremos los resultados a medio y largo plazo que solo se derivan de un esfuerzo continuado. Al no haber visto nunca que podemos ganar con el esfuerzo, no nos podremos poner ejemplos mientras estamos empezando a esforzarnos en algo de por qué vale la pena hacerlo. Sumidos en la pereza, y en el malestar de la dejadez personal, buscar otra sensación negativa no parece tener sentido. Al no sentir esfuerzo, al no buscarlo, no aprenderemos a manejarlo y nuestro organismo no automatizará.

Otro ejemplo de sensación desagradable muy necesaria es la incertidumbre. Llevar bien la sensación de incertidumbre es muy importante, ya que los cambios, las transiciones de una etapa a otra, van siempre asociadas a esa sensación. Mientras no tenemos algo controlado, sentimos una cierta inseguridad, no sabemos lo que va a pasar. Recordemos que en algunos estilos de apego disfuncional, explorar el territorio no resulta fácil. No tenemos una sensación de seguridad interna, porque no tuvimos una base segura. De modo que recurrimos a sucedáneos, funcionamos a base de control. Pero sin exploración no hay aprendizaje, sin in-

certidumbre no hay evolución. Este es uno de los factores que nos mantienen en lo malo conocido, por muy malo que resulte. Ir hacia lo bueno desconocido nos da vértigo, a menos que aprendamos a cogerle cariño a la incertidumbre. Si la buscamos, si tratamos de hacer las cosas siempre de una manera diferente, seguir rutas distintas para llegar a los sitios, tomar café en un local distinto, probar nuevas recetas, hacer cambios, aunque sean innecesarios de modo habitual, nos reconciliaremos con la sensación de incertidumbre y podremos disfrutar de ella. Desde ahí podremos improvisar, inventar, explorar, aventurarnos. Si como veíamos el trauma nos ha llevado a la rigidez, este es un recurso que vamos a necesitar para cambiar.

Los elementos que hemos de cambiar pueden ser específicos de cada uno. Son aquellas cosas que nos planteamos desde el "no soporto sentirme así". Justo eso que no soportamos, es a lo que nos tenemos que acostumbrar. Si no podemos ver las cosas descolocadas, hemos de adaptarnos a desordenar un poco. Si tenemos que hacerlo todo perfecto, hemos de buscar las imperfecciones. Si no podemos llorar delante de la gente, hemos de aprender a mostrar nuestras emociones. Claro que no nos sentiremos bien haciéndolo, pero recordemos que la pregunta importante es ¿es bueno para nosotros?

18. TRABAJAR EL MÚSCULO MÁS ATROFIADO: RECUPERANDO EL EQUILIBRIO

Si abordas una situación como asunto de vida o muerte, morirás muchas veces. Adam Smith.

La mano derecha no es mejor que la izquierda. Nos damos cuenta de la importancia de ambas cuando una de ellas está lesionada. Es cierto que si somos diestros, muchas actividades están centralizadas en la derecha, pero para gran cantidad de actividades necesitamos las dos. Esto también es así para la mayor parte de funciones psíquicas: precisamos de ambos extremos para poder alcanzar una reacción equilibrada (23). En unas ocasiones nos inclinaremos hacia un lado y en otras hacia otro, según la situación lo precise. Si tenemos tendencia a estar de un lado, o a rechazar el otro, este equilibrio no se producirá. Algunos músculos estarán atrofiados mientras que otros serán demasiado voluminosos. Estaremos descompensados.

Para recuperar el equilibrio, hemos de entrenar el musculo más débil, y dejar descansar al otro, hasta recuperar una proporción adecuada.

A veces toca estar alegres, otras es lógico estar tristes. Si no tenemos problema con ninguno de los dos estados, disfrutaremos de las alegrías, y dejaremos fluir la tristeza, ayudándonos en el consuelo de los demás. El problema viene cuando no nos permitimos disfrutar, porque nos decimos que hemos de hacer cosas útiles y productivas, y no perder el tiempo. La tristeza nos es más familiar, pero al no balancearse con momentos de alegría y disfrute, se hace más honda y pesada. Llegará un momento en que nos arrastrará.

Podemos creer que tenemos que elegir entre someternos y renunciar a lo que queremos o tener problemas y conflictos con los

demás. El camino lógicamente es aprender a ser firmes, a decir las cosas de modo claro, no ofensivo, sin alterarnos, pero sin ceder. ¿Nos parece difícil? Practiquemos más. Si se nos da bien ceder, pero lo de reclamar lo que queremos no se nos da tan bien, es este último músculo el que tenemos que reforzar. Hemos de aprender, por ejemplo, a decir que no. Probemos a pronunciar la palabra NO, en voz alta, y varias veces. Si hacer esto nos produce desasosiego, vamos a tener que trabajarlo mucho. Repitiendo la palabra “no” 50 veces al día, en poco tiempo nos sonará familiar en nuestra boca. Luego podemos practicar a decir que no en situaciones intrascendentes, con personas que no nos imponen mucho, y donde las consecuencias sean irrelevantes. Por ejemplo, podemos decir un “no” bien claro cuando el camarero nos pregunta si queremos postre, o cuando nos llaman para ofrecernos una nueva línea telefónica. más adelante iremos subiendo la dificultad de los ejercicios. Aparte de decir que no, también nos conviene acostumbrarnos a insistir, y hemos de hacerlo al menos una vez más de lo que haríamos en condiciones normales. Es importante no ceder si critican nuestra actitud y no caer en justificaciones ni contraataques. Esta capacidad para ponernos firmes sin irnos a los extremos de alterarnos o ceder se ha denominado asertividad (24). Por supuesto, una vez que tengamos desarrollado este músculo, no tendremos que seguir con estos ejercicios de modo constante, pero sí estar pendientes de que no se nos olvide. Recordemos que lo normal es volver a los viejos patrones si no están totalmente consolidados, y que aún así no hay que confiarse del todo. Cuando este nuevo patrón este automatizado será más natural ceder solo cuando nos convenzan, o cuando nos convenga hacerlo, y diremos que no o reclamaremos lo que queremos sin grandes dificultades.

Los dilemas (19) en los que nos podemos sentir atrapados son múltiples, y todos se basan en la misma elección falsa: planteamos las dos opciones en su versión más extrema, y nos debatimos entre ellas.

Ya sabemos que los extremos no son buenas soluciones, pero nuestras convicciones pueden hacer que consideremos que solo uno de los extremos es el correcto, y movernos un milímetro de ahí lo veremos como si fuera sinónimo de caer en el otro extremo. Por ejemplo, podemos sobrecargarnos, haciéndonos cargo de todo, y exigiéndonos hacerlo al 1000%, porque creemos que eso es lo que debemos hacer o lo que se espera de nosotros, y decirnos que si dejamos de hacer las cosas de ese modo, nos volveremos unos irresponsables y seremos un desastre total. Si hemos crecido con unos padres exigentes, nos tocó ser el hermano mayor y otro de nuestros hermanos no estudiaba, no parecía preocuparse por nada, y daba muchos problemas en casa, podemos sobrevalorar la importancia de hacer las cosas bien: era lo que se nos exigía, y el rol que nos tocó desempeñar. El otro extremo, ser irresponsable y despreocupado, tendrá por el contrario una connotación extremadamente negativa, ya que la figura de nuestro hermano recibía esa valoración en la familia. Reducir nuestra autoexigencia implica volvernos menos responsables y perfeccionistas. Para ello, hemos de practicar irresponsabilidad y despreocupación, por mucho que nos desasosiegue la idea de parecernos remotamente a nuestro hermano. Salir de un extremo no implica pasarse al otro. De hecho, es muy probable que si seguimos funcionando en el extremo de la exigencia, acabemos en alguna etapa de nuestra vida siendo incapaces de asumir ninguna responsabilidad ni preocupación, al terminar bloqueados por la ansiedad o en un estado depresivo que no nos deja fuerzas para nada.

Si hemos vivido durante tiempo en ambientes extremos, o nos criamos en ellos, nuestras respuestas van a tender a ser extremas. Podemos identificarnos más con una de ellas y rechazar la otra, u oscilar de un extremo al opuesto. En cualquier caso, las respuestas proporcionadas, que son las que mejor funcionan, no estarán presentes. Es importante que entendamos el origen de nuestras reacciones, y que planifiquemos estrategias que nos lleven a una respuesta más equilibrada.

Si por ejemplo, sentimos rechazo por parte de las personas que nos cuidan, nuestra mente puede tratar de asimilar esto de muchas maneras. Podemos dedicar toda nuestra energía a encontrar aprobación, lo que suele funcionar a medias, porque una actitud de rechazo hacia un hijo es un problema de los padres, no se debe a un defecto de los niños. Hagamos lo que hagamos, nunca será suficiente, pero un niño no se da cuenta de esto, y nunca dejaremos de esforzarnos más y más, para conseguir algo que necesitamos pero que nunca llegará. Por esta ruta nos volveremos exigentes y perfeccionistas, y la sensación de "nunca es suficiente" estará siempre de fondo. Otra posibilidad es que nos volvamos hipersensibles a las señales de rechazo, a la vez que nos rechazaremos a nosotros mismos, y quizás también a los demás. Pensaremos que si decimos lo que sentimos, si hacemos lo que queremos, si nos permitimos rechazar a otros, nos quedaremos solos y nadie nos querrá. Toda ello configurara una personalidad retraída, tímida, vergonzosa y complaciente. En cualquiera de los casos, hemos de ser conscientes de las raíces de nuestro problema. Las cosas funcionaban así en la familia que nos tocó porque nuestros padres nos dieron una aceptación con condiciones. Es importante que nos recordemos que las normas vigentes en nuestra familia, no son las normas que rigen el mundo, y que lo que pasaba en nuestra casa no ha de repetirse obligatoriamente con todas las personas con las que nos encontremos.

Si tenemos tendencia a pasar de un extremo al otro, si oscilamos entre contenernos y explotar, idealizar a las personas y odiarlas, estar hundidos y estar hiperactivos y eufóricos, abrirnos por completo o estar a la defensiva, implicarnos y salir corriendo, la solución no esta en escoger cual es la opción buena, tratar de hacer eso es el verdadero problema. No conseguimos funcionar en la franja intermedia, pasamos de la A a la Z, como si no hubiese más letras en el abecedario. Hemos de aprender a escribir con la G, con la L, con la N ... El momento importante es cuando notamos una tendencia, la que sea. Si la frenamos y no nos dejamos llevar

por completo por ella, iremos funcionando más cerca del punto de equilibrio.

Par ejemplo, cuando estemos eufóricos podemos ayudarnos a aterrizar, y pararnos a pensar en las posibles inconvenientes de lo que se nos esta ocurriendo hacer. Cuando estemos desanimados trataremos de hacer lo contrario, nos recordaremos las cosas positivas que hay en nuestra vida. Al conocer a alguien, no le contaremos en seguida nuestra vida ni nos implicaremos inmediatamente en sus cosas. Si vemos detalles que no nos gustan, trataremos de no tachar a la persona por completo de nuestra lista, y mantendremos la relación, aunque con un poco más de distancia.

Esto puede ser difícil, porque generalmente cuando tenemos este tipo de funcionamiento, en un estado es como si se nos borrara la información del otro lado, como si no estuviese accesible. Algo que puede ayudarnos es escribirnos una carta cuando estemos en un extremo, sobre lo que es importante que recordemos en el otro. Por ejemplo, si nos hemos decepcionado con una persona porque “lo hemos dado todo” y no hemos sido correspondidos como esperábamos, nos daremos argumentos para no volcarnos tanto la próxima vez, y dedicar parte de nuestras energías a cuidarnos nosotros. O si oscilamos entre hacer cosas irresponsables o perjudiciales, y sentirnos horriblemente culpables por ello, nos escribimos los motivos por los que hacer eso no nos conviene, y nos obligamos a leerlo la próxima vez que nos planteemos hacer lo mismo.

Otra posibilidad es observar en qué aspectos nos vamos de un extremo al otro, y sentarnos a dibujar cómo sería una reacción intermedia, que contuviera un poco de cada extremo. Por ejemplo, cómo sería ponernos firmes sin ceder, pero sin alterarnos, o de que hablaríamos si nos abrimos un poco a otra persona, pero sin mostrarle por completo nuestros aspectos más privados. Pensaríamos qué cosas no haríamos si cuidásemos de las demás, pero no al máximo nivel de que somos capaces, o de que modo haría-

mos las cosas si en vez de tratar de dar el 100% nos empezásemos a quedar en un 80%. Hemos de ser concretos en la forma de plantear estas alternativas, imaginarlas con detalle, visualizarnos haciéndolo, y luego practicarlas. Nos sentiremos muy incómodos inicialmente, porque la tendencia de fondo seguirá actuando, pero con el tiempo las sensaciones se normalizarán.

En cualquier caso, es importante como en todo cambio de nuestros patrones de funcionamiento, observarlos de entrada sin juicios negativos, entendiendo cómo hemos llegado al lugar en el que estamos, y en segundo lugar ponernos a ejercitar durante el tiempo necesario aquello que normalmente no hacemos o que evitamos o rechazamos hacer. De nuevo, como comentábamos respecto a Destin y su bicicleta, hemos de hacer mil ensayos, asumir que saldrán mal una y otra vez, y persistir hasta que empiece a surgir y consolidarse un patrón nuevo.

El proceso que hemos ido haciendo de reconciliarnos con nosotros mismos, aceptar los distintos aspectos de nuestra personalidad, ayudarlos a evolucionar desde los modelos iniciales hasta nuevos estilos, nos ayudara a encontrar este nuevo equilibrio. Generalmente cuando notamos aspectos muy diferentes en nuestro interior, cuando tenemos una fuerte pelea interna, cada parte del conflicto representa una posición extrema. Estas partes de nuestra personalidad pueden ir dejando de luchar por ver cuál es el extremo bueno, y pasaran así a unir esfuerzos hacia objetivos comunes.

Cualquier reacción excesivamente intensa ha de reducirse, pero generalmente en un estado de mucha activación emocional, nos será difícil. El truco es hacer los cambios antes de que esas reacciones se produzcan. Por ejemplo, las explosiones de rabia se previenen enfadándonos más y mejor. Si nos permitimos notar los pequeños enfados cotidianos y hacer algo con ellos, como decirlo de buenos modos, apartarnos de la situación que nos molesta, o tomar alguna otra medida, no acumularemos. Al hacerlo así será menos probable que todo nos salga junto en una explosión in-

controlada. De otro modo seremos como una olla exprés con la válvula tapada, todos sabemos lo que acaba pasando. . . hemos de abrir la válvula. De ese modo la olla cocinará fantásticamente.

Pensemos esto desde un ejemplo. Llamamos a nuestra madre, una mujer preocupada y siempre angustiada por todo, cada día de la semana. No queremos llamarla a diario, a nuestra edad no nos parece razonable, pero si no lo hacemos tenemos que enfrentarnos a sus reproches. Lo cierto es que cada vez que llamamos los reproches se producen igual, con lo que llamarla aún nos apetece menos, pero lo seguimos haciendo. Cuando hablamos con ella no le decimos lo que pensamos, nos lo vamos tragando. Hasta que un día, quizás por un detalle insignificante, finalmente estallamos, le hablamos a nuestra madre de malas maneras, y ella acaba llorando y diciéndonos que tenemos un carácter imposible como nuestro padre. Nos sentimos muy mal, decimos que no nos volveremos a poner así nunca ...

¿Cuál es la solución? Desde luego, torturarnos durante meses por nuestro comportamiento no soluciona mucho. . . Si hacemos algo productivo con nuestro enfado desde el principio, podemos introducir un cambio. Notamos que nos molesta esta dependencia, y nos mantenemos firmes en no llamar tanto, pese a los mensajes que recibimos de “eres un mal hijo, solo piensas en ti”. Nos decimos que sí, que ser un poco malos es sano, y que es importante que pensemos también un poco en nosotros. De otro modo nos reconcomeremos por dentro, y no solo nos sentiremos mal nosotros, sino que acabaran pagándolo los que nos rodean. Dejamos estar ahí las sensaciones de culpa y malestar que nos produce no entrar en el bucle de siempre, confiando en que nuestro organismo se acabará habituando a ellas. No nos escapamos de ninguna sensación, pero no dejamos tampoco que dirijan nuestra vida. Dejamos que nuestro enfado nos ayude, nos permitimos sentirlo y hacer lo que nos pide. Con el tiempo -recordemos, unos ocho meses si practicamos a diario - pese a que los demás no cambien, nosotros nos sentiremos diferentes. Y a veces, curiosamente, pue-

den producirse en los demás cambios inesperados. Pero esto va a mayores, y es importante que no sea nuestro objetivo.

Un punto importante en este aprendizaje de movernos en las zonas intermedias es entender que durante tiempo nos saldrá todo de un modo un poco chapucero. Si somos complacientes y tendemos a someternos a los demás, conseguir enfadarnos bien, con firmeza y autocontrol, con clase y elegancia, no ocurrirá inmediatamente. Al principio perderemos un poco los papeles o nos saldrá demasiado tímido, estaremos demasiado nerviosos o no sabremos cuanto tensar las riendas para que nuestra reacción pueda salir pero no se desboque. Como estamos ensayando una conducta que llevamos conteniendo mucho tiempo, puede que sobreactuemos y nos excedamos un poco en las formas. Es importante que vayamos puliendo estas respuestas, pero hemos de ser comprensivos con nuestros primeros intentos, y practicar mucho hasta adquirir cierto dominio. Por ello es bueno ensayar con temas menores y situaciones poco relevantes, en lugar de ir de cabeza - esto sería el extremismo de siempre - a por la situación más complicada. En general suele ser más fácil establecer cambios con las relaciones nuevas que con las que ya se asocian a determinados hábitos de comportamiento, y lo más difícil será conseguir nuevas conductas con las personas más asociadas a los patrones que llevamos puestos, como nuestra familia de origen o las personas con las que mantenemos vínculos problemáticos. Si empezamos por lo más sencillo, cuando lleguemos a lo más complejo ya llevaremos incorporados muchos recursos, y los habremos ensayado lo suficiente como para tenerlos algo integrados en nuestro repertorio de funcionamientos.

Otro aspecto a tener en cuenta es que si llevamos mucho tiempo reprimiendo una forma de ser, de actuar, de pensar o de sentir, y por fin nos la permitimos, podemos pensar que eso es el final del camino y que ya estamos bien. En realidad, hemos pasado de un extremo al otro, y no estamos siendo conscientes de ello. Sobre todo cuando la situación inicial era un sentimiento desagradable,

podemos confundir el nuevo sentimiento de tonalidad positiva con un estado saludable. Veamos algunos ejemplos.

Si hemos sido siempre apocados, evitando todo conflicto y enfrentamiento, quizás creamos que ahora que nos peleamos por todo y no pasamos una, estamos defendiendo nuestros derechos y mostrándonos seguros de nosotros mismos, pero luchar todas las batallas no tiene sentido, y esa actitud nos acabará distanciando de los demás. Hay peleas que no luchamos no porque no tengamos razón, sino porque no vale la pena, o no nos conviene, y es importante tener también en cuenta estos aspectos.

Si habitualmente no mostrábamos nuestra rabia, y empezamos a permitirnos sentirla, podemos confundir ser bruscos, hostiles e incluso bordes, con ser asertivos y firmes. Es importante cuando decimos las cosas con las que no estamos de acuerdo, o cuando nos enfrentamos a alguien, conseguir mantener un absoluto respeto hacia la otra persona, incluso cuando el otro no lo esta haciendo, o nos pondremos a su altura y perderemos la razón que tenemos. También es necesario escuchar los argumentos del otro, porque, aunque estemos convencidos de nuestra postura, nosotros también podemos equivocarnos, y defender nuestras ideas no equivale a no dialogar.

Cuando nos sentimos poca cosa, inferiores, sin valor, y empezamos a reafirmarnos, podemos empezar a disfrutar de sensaciones que siempre nos hemos negado como las de destacar, ganar al otro, dominar, sentir poder y fuerza, sentir control sobre los demás. Estos estados emocionales pueden ser adictivos, y más aún si nunca nos habíamos permitido experimentarlos. La sensación interna puede ser de euforia, de un bienestar muy intenso, de que todos los problemas desaparecen. Podemos no querer volver a sentir lo de antes, y creer que tenemos derecho a vivir esto después de todo lo que el mundo nos ha hecho. Lo cierto es que esta no es la mejor versión de nosotros mismos, solo el otro extremo del estado anterior. Si seguimos en esta nueva posición, veremos

que tiene muchos efectos secundarios. Los demás se defenderán de nosotros, y nos costará más establecer relaciones y conectar de verdad. Nos desconectaremos de nuestra vulnerabilidad, con todos los efectos negativos que ya hemos comentado que eso tiene.

Lo mismo puede ocurrir con todas las tendencias extremas cuando empezamos a corregirlas. Si éramos tremendamente vergonzosos, podemos empezar a no tener medida. Si no sabíamos expresar nuestras emociones de tristeza o dolor, nos podemos ver desbordados. Si nos sentíamos desproporcionadamente seguros, podemos empezar a dudar de todo. Si tendíamos a saltar ante todo y a ser agresivos, podemos vernos demasiado frágiles y expuestos cuando mostramos nuestra parte vulnerable. Si dejamos de funcionar de modo totalmente autosuficiente, podemos sentirnos extremadamente dependientes de las personas con las que nos hemos atrevido a vincularnos. Estas sensaciones pueden ser extrañas, se salen del territorio conocido, nos sentimos sin referencias, y eso significa que vamos bien. Estamos atreviéndonos a explorar.

En una segunda etapa aprenderemos a familiarizarnos con las sensaciones nuevas, y a graduar y modelar nuestras respuestas. Si entendemos todo esto como un periodo de transición, lo miraremos con más comprensión, pero también con cierta autocrítica. Es muy probable que los que nos rodean, acostumbrados a que seamos complacientes y no nos opongamos a nada, protesten y nos cuestionen por nuestros cambios, no porque sean malos, sino porque a ellos les rompe unos esquemas en los que estaban cómodos. Pero en cierto modo, también nos pueden dar información sobre que hemos de aprender a pulir el estilo y la manera en la que ponemos límites, nos reafirmamos o expresamos nuestras emociones.

En algunos casos, la respuesta del entorno nos empujará a volver a los viejos patrones, con rechazo ante nuestras actitudes, o

frases como “estás fatal últimamente” “estás loco” o “no hay quien te aguante esta temporada”. Sobre todo, cuando algunas de esas personas contribuyeron a la generación de nuestros patrones internos, sus comentarios han de ser puestos en cuestión. Por ejemplo, si nos hemos criado con una madre amargada e insatisfecha, nada de lo que hagamos le parecerá bien, por eso cuando proteste no significará nada, porque total ya ha protestado así toda la vida. O si hemos tenido un padre dominante, penalizará que nos rebelemos, porque solo nuestra sumisión le parecerá aceptable. Los comentarios de estas personas son los que más nos pueden afectar, porque están muy enlazados con nuestra historia y nuestros problemas, pero no quiere decir que sean los más importantes. Probablemente las opiniones más neutras y valorables son las de las personas más ajenas a nuestra familia, y en todo caso es importante que las que no nos dicen nada de particular, o parece que se toman bien nuestra evolución, también sean tenidos en cuenta.

Si evolucionamos, el entorno ha de ajustarse a nuestros cambios, y este ajuste a veces es fluido y natural, pero en ocasiones nos encontraremos con más rigidez, y encajes de piezas que chirrían al moverlas de su sitio. Cualquier movimiento en un sistema puede generar inicialmente una respuesta de dicho sistema que intenta volver a la homeostasis, al equilibrio anterior. Pero si nosotros éramos los que pagábamos la factura por aquel estado de equilibrio, si salíamos perdiendo o nos suponía sufrimiento, somos los que hemos de encabezar la transición a otro. Si el sistema es flexible, tras un cierto tiempo se adaptará. Si es muy rígido, necesitaremos mantener el empuje durante mucho tiempo, o revolucionar completamente el sistema. Recordemos que como adultos, también podemos cambiarnos a otro sistema, introducir otros elementos en él, o plantearnos distintas opciones. La única que no tiene sentido, es mantener un equilibrio que nos hace infelices.

19. EL PUNTO DE INFLEXIÓN

Cuando tienes que tomar una decisión y no la tomas, eso ya es una decisión. William James.

Quizás estemos leyendo este libro y pensando: "sí, tendría que cambiar muchas cosas". Pero eso no es lo único que hace falta para llegar a estar bien, es preciso que tomemos una decisión. Hemos de estar decididos a cambiar las cosas, a hacer lo que haga falta, a modificar nuestras perspectivas, a apostar por nosotros. Y hacer esto no es sencillo en el tipo de problemas de los que estamos hablando.

Muchas personas que han vivido situaciones negativas en sus familias de origen, con sus parejas o en otras relaciones significativas, se quedan atrapados, lamentándose de su suerte, pero sin moverse hacia ningún lado. Lo que vivieron les parece imperdonable, y consideran que debido a ello no pueden dejar de estar indignados. Se sienten injustamente tratados por el mundo, se preguntan por qué les tocó a ellos vivir todo eso, se creen víctimas de la mala suerte o de un destino que se ha puesto de espaldas. A veces van a terapia, pero no buscando hacer un cambio, sino a alguien que les escuche, y que entienda todo lo que han sufrido y siguen sufriendo.

Podemos rebelarnos ante la idea de que cuando son los demás los que nos han hecho daño, seamos nosotros los que tenemos que cambiar. Nos decimos que "son ellos los que deberían estar aquí", que si el mundo funcionara como debería estas cosas no pasarían, que nosotros somos como somos, que no podemos cambiar ni tenemos por qué hacerlo, y que son los demás los que solo piensan en sí mismos. Nos sentimos llenos de razón, y posiblemente en muchos aspectos la tenemos. Pero tener razón es una de las trampas en las que podemos vernos enredados y que

no nos dejan avanzar. Porque, por mucha razón que tengamos ¿nos sirve de algo darle vueltas una y otra vez a lo injusto que es el mundo o a cómo es posible que alguna gente haga las cosas que hace? ¿Modificamos las situaciones repitiéndonos lo que los otros tendrían que cambiar? Nuestros razonamientos no mueven la realidad ni un milímetro. Es más, dando vueltas a las cosas de este modo, no hacemos más que empantanarnos en las situaciones y clavar nuestros pies más en el suelo. No damos pasos en ninguna dirección. Nos quedamos atascados. Nuestra sensación de impotencia crece.

La impotencia es equivalente a acelerar un coche con el freno de mano puesto. Cuanto más pisamos el acelerador, más se quema el motor, pero el coche no se moverá. La sensación nos empuja a cambiar la situación, a hacer algo, pero como las opciones que nos damos son inviables en el momento actual, nos cerramos la salida. Nos quedamos tirando del freno, esperando que la carretera se ponga en la dirección hacia la que se supone que tenemos que ir, o que las rocas que están cerrando el paso las quite el ayuntamiento, ya que están ahí por su mala gestión de las comunicaciones. Nos mortificamos con nuestra suerte. No damos la vuelta y buscamos otro camino, porque nos decimos que no nos corresponde a nosotros solucionar el problema. Si además sentimos todo esto con mucha intensidad y convicción, nos parece que es una verdad incontestable. No abrimos nuestra perspectiva, de hecho nos resistimos a ello cuando otros tratan de aportárnosla, aduciendo que no nos entienden, ni comprenden por lo que hemos pasado. Nos quedamos aferrados a nuestras creencias, incrustados en una situación que no nos gusta.

En ocasiones estas sensaciones obedecen a un bloqueo emocional menos consciente. Las primeras situaciones en las que nos sentimos así, fueron quizás situaciones en las que no había opciones, en las que no nos podíamos enfrentar a las personas que las generaban. Tuvimos que contener nuestra respuesta de lucha o de huida, nuestro instinto de protección, de hacer algo. Se

quedó dentro de nosotros como un amago de respuesta que no llegó a desarrollarse. Ese bloqueo seguirá asociado a esa respuesta de modo continuado, aunque estemos ante situaciones en las que sí tenemos opciones. No seremos capaces de verlas, y si las vemos, por algo en nuestro interior que no entendemos, no podremos hacer nada con esa sensación.

Por ejemplo, si hemos sufrido agresiones de niños, podemos haber sentido un grito interno de “para, para” que no llegó a convertirse en palabras. Puede que soñáramos con irnos lejos, pero en la infancia la opción de marcharnos de casa y hacer nuestra vida aún no está abierta. Como decíamos al principio de este libro, un cachorro de león no se enfrenta al jefe de la manada, la sabiduría de su especie está en su interior y no deja salir el instinto de lucha que sin duda lleva en sus genes. No es momento para eso. Tampoco abandonará el grupo, no puede sobrevivir todavía solo. Sin duda cuando crezca podrá enfrentarse al que entonces le dominaba, y si lo hace es muy probable que un león joven pueda con un anciano desgastado. Simplemente espera su momento y deja que la naturaleza le guíe. Los humanos complicamos mucho más las cosas. Nuestro recurso más valioso, que es nuestra capacidad reflexiva, introduce cambios y elabora pensamientos sobre lo que ocurre, que en algunos casos nos forman un nudo mental difícil de deshacer. Nos sentimos mal por no haber reaccionado, por no habernos defendido, por no habernos marchado. El cachorro de león no se plantea tales cosas, por eso sus sistemas no se bloquean. Cuando crezca, no odiará el recuerdo de cómo era de pequeñito, no sentirá rechazo hacia su pequeño león interior por ser frágil y vulnerable. Seguirá pudiendo jugar cuando este relajado, y se permitirá estar con otros de su especie, podrá estar tranquilo con ellos, simplemente disfrutando del contacto. No se dirá “si no me permito ser vulnerable, no me volverán a hacer daño”. Simplemente irá dejando que crezcan sus garras y sus dientes, sentirá desde todas las moléculas de su cuerpo que se puede proteger si hace falta, que cada vez es más grande y fuerte. Practicará su rugido de adulto.

Los humanos a veces tratamos de modificar el orden natural de las cosas. Contenemos nuestra rabia, y hacemos análisis morales sobre ella. Nos sentimos malos por sentir rabia, porque nos recuerda a las personas agresivas que conocimos, nuestros primeros modelos de cómo es eso de enfadarse. Nuestra mente interioriza a las figuras significativas de nuestra historia, y establece en base a ello un patrón interno de regulación de nuestras emociones. Como decíamos, nos cuidamos inicialmente como nos cuidaron, nos regulamos como nos regularon. Si nuestra rabia se vuelve contra nosotros, si siempre la metemos hacia dentro, si solo sale cuando se desborda y explota, no podremos desarrollarnos como el pequeño león en contacto con nuestra fuerza, practicando la pelea desde el juego, enfrentándonos cuando es apropiado. O bien, si nos identificamos con las figuras agresivas, si vamos atacando a todo lo que nos rodea, intentaremos ser leones adultos antes de que nuestras patas sean lo suficientemente sólidas como para sostenernos en la lucha. Curiosamente, además, cuando hacemos esto no nos protegemos mejor, porque atacamos a los que podemos controlar fácilmente o a los que tratan de ayudarnos, pero no a los que más daño nos hacen o, cuando si podemos enfrentarnos, las consecuencias que tenemos que pagar son más dañinas que aquello de lo que nos queremos proteger.

El bloqueo de estas reacciones probablemente no se produce solo debido a lo que pensamos sobre ellas. Al igual que las emociones, la regulación de nuestras reacciones se produce en buena parte fuera de nuestra conciencia. Las respuestas activas ante las situaciones dañinas pueden bloquearse de modo instintivo, porque el sistema intuye -mas rápido de lo que nos damos cuenta - que no son las adecuadas para el contexto. Esas tendencias de acción (7) se quedan en amagos que no llegan a realizarse, pero que tampoco se van. De algún modo es como si la rabia que estaría en la base de la respuesta de lucha, se quedase convertida en tensión e impotencia. El miedo que moviliza la respuesta de huida se quedará metido en el cuerpo, alimentando una constante

inquietud y ansiedad. Ante nuevas situaciones que disparan el instinto de supervivencia, estas reacciones se activan con su bloqueo puesto. Cuando tenemos que reaccionar solo sentimos impotencia y salimos huyendo, cuando realmente estaríamos en situación de poder ponernos firmes y afrontar las situaciones. Por mucho que nos culpemos por nuestra falta de fuerza y nuestra cobardía, no podemos desatar esos nudos, de hecho probablemente al enfadarnos con nosotros mismos, los enmarañemos más aun.

Esto no quiere decir que no se pueda hacer nada, pero sí que cualquier cosa que se hagamos ha de partir de la comprensión de lo que ocurre. Como hemos dicho anteriormente, solo podemos cambiar en nosotros mismos aquello que aceptamos y entendemos. Pero precisamente porque son procesos automáticos, y poco o nada conscientes, si los dejamos a su fluir espontáneo, las cosas no se arreglarán solas. Si nos estamos viendo entrampados en patrones que no nos gustan, o que no son buenos para nosotros, hemos de estar decididos a hacer cambios, y a trabajar en conseguirlos. Sabiendo donde está el problema, hemos de empujar en la dirección adecuada y salir por la puerta que está abierta y que lleva a donde realmente necesitamos ir. No pocas veces desperdiciamos nuestra energía empeñándonos en soluciones imposibles, enfadándonos con nosotros mismos por estar mal, o negándonos a cambiar lo que nos hace daño. Para poder aprovechar nuestros esfuerzos, han de estar dirigidos a los elementos claves, y hemos de estar por la labor de modificar nuestras creencias, nuestra forma de relacionarnos, incluso nuestra definición de quienes somos. Todo esto implica una decisión activa, un compromiso con nosotros mismos, de cara al cambio profundo de esos patrones. Es frecuente que pasen años de mucho malestar hasta que se produce esta toma de decisiones, este punto de inflexión en el que nos decimos: “no puedo seguir así”. La decisión no produce el cambio por sí misma, pero el cambio es imposible sin esa decisión.

La decisión se toma un día, y ha de mantenerse en un compromiso constante. Podemos decirnos “hasta aquí hemos llegado,

esto tiene que cambiar" y convertir esto en una firme determinación, que mantengamos, aunque nos sintamos flaquear, contra viento y marea. O pensar "tengo que coger las riendas de mi vida" y a partir de ese momento agarrarlas fuerte, se ponga como se ponga el camino. De nada sirve un propósito que flota en el aire y no se aterriza. Para que esta decisión se convierta en un compromiso con nosotros mismos y con el cambio que nos planteamos, hemos de vacunarnos ante los miles de dudas, obstáculos y tendencias que nos surgirán a lo largo del proceso. Es importante que se trate de una decisión reflexiva, teniendo muy en cuenta las dificultades que arrastramos, los intentos infructuosos que ya hemos realizado y los factores que tenemos en contra. No desplegamos únicamente las velas del barco, hemos de navegar sea cual sea el viento y se ponga como se ponga el tiempo.

Esto implica muchas cosas. Por mucho que tengamos claro que queremos cambiar, vamos a notar la inercia que nos arrastra a lo de siempre, y habremos de mantener siempre el "modo manual" en nuestra mente, sin dejarnos llevar por los automatismos. Si soltamos las riendas, todo volverá a donde siempre. Esto es especialmente cierto en los momentos en los que ocurre algo que nos descoloca o cuando nuestro ánimo decae. Ahí nuestros aprendizajes todavía están cogidos por alfileres, y en medio de la tormenta nuestro timón puede no mantenerse firme. Como le pasaba a Destin en su bicicleta, cualquier ruido desbarataba su recién aprendida habilidad. Estas idas y venidas, el que un paso para delante se acompaña a veces de dos para atrás, forman parte del proceso de aprendizaje - o más bien de re-aprendizaje - normal.

Nuestra colección de excusas y de creencias disfuncionales pueden en esos momentos infiltrarse de nuevo y tomar el control. Puede aparecer en nuestra cabeza el "no puedo" o el "ahora estoy muy mal", como si nos dijéramos que por mucho que hayamos aprendido, esta vez no hay nada que podamos hacer. Nuestra experiencia contradice la creencia, pero en ese momento es como si se nos borrara todo lo que hemos aprendido y conseguido. Aquí

es donde nos puede ayudar echar mano de esa carta que nos habíamos escrito cuando estábamos bien, para recordarnos lo que queremos, o los avances que vamos haciendo. Hemos de tener planes para manejar los momentos de desánimo, porque los habrá. Una mejoría sólida depende más de cómo llevemos los momentos bajos que de tener días buenos.

Otra parte de la decisión de ponernos bien es no dejar temas sin resolver. A veces cuando conseguimos estar mejor, nos declaramos “curados” sin que hayamos trabajado en los orígenes del problema, ni hayamos desmontado todos los esquemas que nos complican la vida. Simplemente nos sentimos bien, y no queremos pensar en cosas malas. De nuevo, volvemos a tirar para delante y hacer como que no pasa nada. No entramos a trabajar nuestros recuerdos difíciles porque nos sigue asustando entrar ahí. Pero hacer esto es como construir una nueva casa sin buenos cimientos y con materiales poco resistentes. Puede que resulte agradable estar en ella, y que comparado con lo anterior sea un gran avance, pero como en el cuento de los tres cerditos, una casa de paja no nos protegerá lo suficiente cuando la vida nos traiga nuevas complicaciones. No podemos mejorar diciéndonos que todo va a ir bien y que no va a haber problemas. Esto es tan problemático como mirar al futuro pensando que todo va a ir mal y que se repetirá siempre lo mismo malo que nos sucedió. A lo largo de la vida nos irán pasando todo tipo de cosas, y eso no será un problema si nuestros recursos para afrontarlas están bien establecidos. El cambio implica construir una casa bien cimentada, con materiales solidos, en la que nos sintamos seguros ante las inclemencias del tiempo, y de la que podamos disfrutar en los días soleados.

Pero no solo la inercia del pasado nos puede frenar en nuestra evolución. Del futuro pueden venir muchas cosas que nos empujan hacia atrás, que nos ponen obstáculos en el camino o que nos frenan. Una parte de nosotros puede creer que no merecemos estar bien, porque sigue sintiendo culpa o vergüenza por las cosas que nos sucedieron, o por la forma en la que reaccionamos ante

ellas. Podemos estar asustados, porque mejorar lleva consigo entrar en aspectos de la vida que habíamos abandonado o en los que nunca nos habíamos atrevido a entrar, como implicarnos en las relaciones, afrontar los conflictos, pelear por lo que queremos, o dejar atrás muchas cosas. También implica asumir la responsabilidad sobre nuestra vida, lo cual es algo fantástico, pero por otro lado podemos sentirlo como un peso que quizás no nos vemos preparados para llevar.

La decisión de que vamos a trabajar para estar bien, durante el tiempo que haga falta, y con todo lo que eso implica, hemos de tomarla con todo lo que hay en nuestro interior. Cada parte de nosotros ha de estar de acuerdo en esta decisión. Hemos de llegar a un consenso y hacer un pacto con nosotros mismos. Es mejor dar pasos más cortos, y avanzar llevando con nosotros a nuestros niños internos, nuestras partes criticas y todo lo que somos. Para ello hemos de retomar muchas veces el diálogo interno, entender por qué se reactivan esas creencias profundas, a veces incluso a pesar de haber trabajado muchos recuerdos que las alimentaban. Cuando vivimos situaciones adversas muy prolongadas y duras, estas sensaciones están muy grabadas, e irlas deshaciendo lleva tiempo. Hemos de tener una paciencia infinita con nosotros mismos, entender lo difícil que puede ser para nuestro organismo reaprender algo nuevo, soltar del todo los viejos sistemas. Recordemos que Destin tardó solo dos horas en poder volver a la bicicleta de siempre, porque los viejos circuitos seguían ahí. Eso sí, los nuevos también lo están. De modo que si nos vemos un día volviendo atrás, y nos recordamos nuestra firme decisión de ir hacia adelante, retomaremos en seguida la ruta que nos habíamos propuesto.

Una decisión realista implica también prever las ayudas que podemos necesitar para la travesía, las provisiones que hemos de llevar y en qué puertos hemos de pararnos a repostar. Si durante toda nuestra vida hemos tratado de funcionar sin pedir ayuda, probablemente nos toque aprender que muchas cosas se hacen mejor y son más fáciles con apoyo. Hacerlo por la ruta más difícil

solo hará más probable que tengamos que claudicar. Por supuesto hemos de seleccionar bien a quien pedir ayuda, y hasta que punto recurrir a ella. Lo que nadie podrá nunca hacer por nosotros es tomar la decisión de la que estamos hablando, ni marcarse el compromiso que necesitamos con el cambio. Si nosotros no estamos determinados a modificar las cosas, por mucha y buena ayuda que tengamos, no nos servirá de nada.

20. MIRAR EL PASADO DESDE EL PRESENTE

Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos. Pablo Neruda.

Volvamos de nuevo con los recuerdos. Hemos trabajado en todos los cambios anteriores, y ya entendemos más de lo que nos ocurre, nos llevamos mejor con nuestros distintos estados emocionales, con nuestras partes internas. Algo hemos pensado en nuestra historia y en nuestras experiencias, pero hay algunas de ellas que todavía producen un dolor intenso. Se hace duro revivir aquellas situaciones, y al hacerlo se activa de nuevo el bloqueo que las apartó de nuestra conciencia y de nuestra vida diaria. Esto puede desanimarnos y llevarnos a apartarlos, pero ya sabemos que esto no funciona ¿qué podemos hacer?

Pensemos que el miedo o el rechazo que nos producen los recuerdos y sus sensaciones asociadas son engañosos. Probablemente cuando aquello estaba sucediendo sentimos que no podíamos soportarlo, que era inasumible. Al volver a recordarlo, vuelve esa misma idea, aunque ahora, sobre todo si hemos estado trabajando en reconfigurar nuestro sistema interno, sí que estamos más preparados. Al menos podremos dejar de escapar de nuestros recuerdos, y empezar a afrontarlos. Al mirarlos de frente los fantasmas de la oscuridad resultan ser menos terribles de lo que imaginábamos. Y recordemos, nuestro organismo puede habituarse a las sensaciones si las dejamos estar ahí el tiempo suficiente. De hecho, una de las estrategias terapéuticas que pueden ayudarnos es la exposición progresiva a los recuerdos de los que llevamos toda la vida escapándonos.

Otras veces, cuando nuestra desconexión es más intensa o profunda, podemos no ser conscientes de que un recuerdo nos afecta o hasta qué punto lo hace. Sabemos que pasó, pero no nos damos cuenta de su significado o su repercusión en lo que nos

ocurre ahora. No todos los recuerdos están igual de accesibles, algunos pueden estar tan bloqueados que ni siquiera sabemos que ocurrieron. En este caso el proceso precisa de un paso previo, que es llegar y conectar con esas redes de memorias parcial o totalmente disociadas de nuestra conciencia.

En ocasiones pararnos detenidamente en los recuerdos puede ayudar a potenciar la conexión. Si pensamos durante un minuto en una situación que creemos que tenemos superada, y observamos las sensaciones del cuerpo, quizás notemos sensaciones residuales que nos habían pasado desapercibidas. Ha de ser un minuto con sus 60 segundos, hemos de detenernos a observar nuestro cuerpo de la cabeza a los pies, notar nuestra respiración, la posición en la que estamos colocados, las zonas de tensión, el cansancio, el pecho, el abdomen, lo que notamos por dentro. Muchas veces pasamos por encima de nuestras sensaciones sin darnos cuenta de que están ahí. Podemos colocar nuestra mano abierta en la zona donde notemos más malestar. Si hay cualquier mínima diferencia entre lo que notamos así, y lo que sentimos pensando en cualquier objeto neutro, esas sensaciones son importantes y hemos de prestarles atención. Si no notamos nada, colocaremos la mano en el pecho o en el estómago, y observaremos simplemente nuestra respiración. Mientras lo hacemos, pensaremos simplemente en cuidar de nuestras sensaciones, sin tratar de apartarlas, sin presionarlas ni presionarnos. El objetivo de este ejercicio es simplemente aprender a mirarnos para dentro, a pararnos en nuestras sensaciones internas, a observarlas pensando en cuidar de ellas y no en evitarlas o suprimirlas. Al hacerlo podemos no notar nada, notar sensaciones y ver cómo se van regulando, u observar cómo nuestros pensamientos interfieren haciendo que nuestras emociones suban, bajen o cambien. Es importante tener claro que no es un ejercicio de relajación, sino un momento de autoobservación y de conexión. Solo producirá efecto, si lo hacemos regularmente, a través de un aprendizaje progresivo y paciente.

Otro elemento importante respecto a los recuerdos que no están totalmente procesados, es el poder compartir estas expe-

riencias, de las que muchas veces no hemos hablado con nadie, o al menos con nadie que pueda entender cómo nos sentimos. En algunos casos, nuestra tendencia a tirar para delante hizo que no quisiéramos hablar de todo aquello, para no reactivarlo. Otras veces, nuestra desconfianza de las demás personas no facilitó que pudiéramos contarlo. Es posible que alguno de estos recuerdos pueda generarnos sensaciones de profunda vergüenza o desprecio hacia nosotros mismos, y por tanto nos cueste desvelarlos. O quizás nunca hemos tenido con quien compartir nuestra tristeza y nuestro dolor, y nos cuesta hacerlo ahora. Pero compartir el dolor es el mejor modo de aliviarlo, permitiéndonos sentir la comprensión y el consuelo del otro. Para ello, hemos de aprender a hablar desde el dolor, y no desde la rabia con la que nos protegemos o de las múltiples carcasas que hemos puesto alrededor.

Algunas terapias pueden ayudarnos de un modo específico, incluso cuando nuestros recuerdos están bloqueados o cuando exponiéndonos a ellos las sensaciones no se van disipando. Un ejemplo es la terapia EMDR (25), que ha mostrado en muchas investigaciones científicas ser eficaz para procesar los recuerdos traumáticos. Empleando movimientos oculares u otras formas de estimulación táctil o auditiva alternante del cerebro, el sistema de procesamiento puede desbloquearse e integrar la experiencia que había quedado aislada. Este mecanismo parece similar al que se observa durante una de las fases del sueño, denominada REM (Movimientos Oculares Rápidos), que se ha relacionado con el almacenamiento de los recuerdos emocionales. Esta terapia genera cambios no solo en nuestra forma de ver la situación, sino también en nuestras emociones y sensaciones físicas.

El trabajo con recuerdos suele requerir en todo caso de una terapia específicamente diseñada para trabajar con experiencias traumáticas (26). Un tratamiento psicoterapéutico genérico puede sernos útil en muchos aspectos, pero es necesario abordar las situaciones concretas que han llegado a generar el problema. Es difícil que podamos hacer esto sin ayuda, sería como pretender

operarnos a nosotros mismos. En cierto modo procesar un recuerdo traumático es como limpiar una herida que lleva infectada mucho tiempo.

Notaremos un gran alivio cuando podamos hacerlo, porque irá pudiendo cicatrizar, dejará de doler y de consumir nuestra energía. Pero el proceso es complejo, a veces doloroso y difícil, y suele necesitar de la intervención de un profesional con conocimientos clínicos. Del mismo modo que decimos que es importante hacernos cargo del proceso de recuperación, también lo es dejarnos ayudar cuando esto puede facilitar las cosas.

Los mismos problemas para apoyarnos en otro, para confiar y para relacionarnos, que describíamos cuando hablábamos de compartir nuestras experiencias con otras personas, pueden activarse con un terapeuta. La diferencia es que el terapeuta está preparado para entender nuestras dificultades y ayudarnos a superarlas. El apoyo de un amigo o una persona cercana y de un profesional es distinto pero complementario. En ambos casos nos transmitirán una sensación que probablemente no tuvimos cuando ocurrieron las peores cosas de nuestra vida: que hay otro ser humano que entiende lo que nos ocurre y que resuena con ello. Las situaciones en las que tenemos esto, no suelen bloquearse igual y se asimilan mejor. Es como que el contacto humano contrarrestase el impacto negativo de las experiencias. Aunque no lo tuviésemos en aquel momento, compartirlo ahora puede suponer una experiencia emocional que modifica el recuerdo de un modo potente. Por ello vale la pena sobreponernos a nuestros temores y reticencias, y trabajar en superar nuestras dificultades. Cuando la historia que arrastramos es muy compleja, es especialmente importante que no tratemos de hacer todo este trabajo nosotros solos.

Pero a la vez, es esencial que nos ayudemos a preparar el camino. Igual de erróneo que desechar la ayuda profesional porque “no creemos en las terapias” - muchas veces sin haberlas

probado nunca o habiendo ido a un par de consultas sueltas con algún terapeuta - lo es acudir a ellos buscando que “nos quiten” el malestar. Un terapeuta no tiene poderes mágicos, ni nos puede extirpar nuestros problemas, si nosotros no tenemos una posición activa respecto al proceso de cambio. Si entendemos que afrontar nuestras experiencias es fundamental, y estamos en un momento adecuado para hacerlo, podemos empezar a ensayar algunos recursos.

Algo que parece obvio, pero que no lo es tanto, es que a la hora de conectar con nuestros recuerdos, hemos de experimentarlos como tales. Es decir, que mientras estemos notando todas las sensaciones que todavía nos producen, nuestra mente no se confunda pensando que esta volviendo a ocurrir. Algunos recuerdos tienen tal viveza, o llevan encerrados y aislados tanto tiempo, que cuando vuelven a nosotros parece - literalmente - como si volviéramos a vivir la situación. Hemos de recordarle a nuestra mente, una y otra vez, que es solo un recuerdo, que por muy desagradable que sea no está sucediendo de nuevo, que han pasado probablemente años (contemos cuantos) desde que sucedió aquello. También hemos de ser conscientes de la diferencia entre aquel momento y este momento, porque es importante que sepamos que ya pasó y que no volverá a pasar, o que no podría pasar de la misma manera. Por ejemplo, algo que nos ocurre de pequeños no puede repetirse de adultos, no porque la situación no se pueda producir de nuevo, sino porque nosotros ya no estamos en esa etapa. El peligro de la infancia, donde somos totalmente dependientes de las personas que nos cuidan, quedó atrás. Claro que para poder decir esto, hemos tenido que trabajar con la sensación de desprotección, de ser pequeñitos, que todavía nos asalta, aprender a cuidar de ella, ensayar nuevos modos de protegernos y trabajar en el cambio de nuestra estructura interna. Así cuando nos decimos a nosotros mismos: “es un recuerdo, ahora es distinto, ahora soy adulto, ahora estoy aprendiendo a protegerme”, nos lo podremos creer.

También es importante que no tomemos como literales los pensamientos que nos asaltan con el recuerdo. Podemos pensar "me quiero morir" no tanto porque ahora nos planteemos esto, sino porque era lo que sentíamos en aquella situación. Quizás tengamos la sensación de que no vamos a poder soportarlo, porque fue lo mismo que pensábamos en aquellos momentos, y la razón fundamental por la que nuestra mente lo bloqueó. Creeremos que estamos en peligro, aunque sepamos que no hay realmente ningún peligro ante nosotros, simplemente porque sentimos miedo, y nuestro cerebro identifica que tener miedo = hay peligro. Estas creencias que vienen con el recuerdo pueden ser intensas, como lo es nuestra memoria emocional y somática, pero son únicamente pensamientos que quedaron almacenados con la experiencia. Es importante que los veamos como tales, y no los tomemos como si fueran verdades inapelables.

Si podemos mirar el recuerdo sin olvidarnos de que estamos aquí, conectando con las sensaciones, emociones y creencias de aquel momento, y a la vez sabiendo que estamos en otra etapa, que hemos aprendido cosas, que la situación y sobre todo nosotros somos diferentes, las redes de memoria pasadas y presentes podrán hablar entre sí, integrarse y ayudarse. El adulto que somos se reencontrara con el niño que fuimos, la persona que trabaja en recuperarse podrá cuidar de la que se quedó bloqueada, miraremos el ayer desde la perspectiva del ahora. Nuestra mirada ha de ser de comprensión, sin juicio alguno, abierta a entender todo lo que sucedió. No vamos a nuestros recuerdos para mirarnos del mismo modo que nos miraron. Hacemos este viaje para mirarnos con ojos nuevos, con los nuestros, más sabios. Rescataremos a nuestro yo del pasado, que se quedó viviendo por siempre en aquel momento, y lo traeremos al momento presente, en el que empiezan a abrirse nuevas posibilidades.

El camino para que el pasado deje de influir en el presente es justo al revés de lo que imaginábamos. No se consigue dejándolo atrás en seguida, corriendo para que nuestros recuerdos no

nos alcancen, enterrándolos muy adentro de nosotros. Se logra abrazando lo que somos, reconciliándonos con lo que fuimos en distintas etapas, entendiendo lo que hicimos y lo que no pudimos hacer. Cuando lo hagamos, el dolor empezará a marcharse, se irá diluyendo en el resto de nuestra experiencia, dejará de estar aislado y se hablará con las nuevas vivencias.

Nuestros peores recuerdos pueden dejar de doler, pasar a ser realmente recuerdos neutros, que no nos afecten. Y podemos conseguir esto sin esforzarnos en desconectar, sin tener que apartarlos, sin dedicar energía mental a mantenerlos controlados. Es posible dejar el pasado atrás sin riesgo de que se reactive ante lo que nos vaya sucediendo. Podemos desactivar las minas del jardín y disfrutar de él. Algunas personas son reacias a trabajar a fondo con sus experiencias difíciles, porque no creen que sea posible borrar el dolor que generaron. Se sienten demasiado asustadas, o creen que están dañadas para siempre, que el dolor no acabará nunca. Es importante saber que eso no es así, que hay muchas alternativas que pueden ayudar a cambiar esa huella emocional que nos han dejado.

Si tenemos experiencias duras en nuestra historia, y no entramos a trabajar en ellas, no solo estamos dejando que influyan en nuestra vida actual y en nuestro futuro, sino que en cierto modo estamos dejando al niño que fuimos o a la persona que éramos mientras se producía todo aquello, atrapada en las sensaciones de aquel momento. Estamos abandonando a una parte de nosotros y condenándola a seguir viviendo en esas experiencias. Para que lo que somos ahora haya podido desconectarse del dolor y seguir adelante, una parte de nuestra mente tuvo que quedarse allí. Si no la miramos, si no la abrazamos y la recuperamos, la estaremos dejando a su suerte, no haciendo nada o culpándola por lo que sucedió, reproduciendo muchas veces lo que los de alrededor hicieron con nosotros y con el problema mientras se estaba produciendo. Repetimos internamente lo que vivimos. Además, si no recuperamos a esa parte, nunca nos sentiremos completos, y

corremos el riesgo de que aunque estemos mejor, esa mejoría no sea sólida y estable. Estamos dejando una mina sin desactivar en nuestro jardín.

Ciertamente hemos de encontrar el momento, y a veces después de un duro trabajo en cambiar y mejorar las cosas, si empezamos a sentirnos mejor, podemos - como decíamos anteriormente - tener reticencias a entrar en la parte dura de nuestra biografía y descolocar lo que tanto nos ha costado conseguir. Esto es muy razonable y hemos de sentirnos fuertes y estables para poder hacerlo. Es bueno que podamos tener un periodo de tranquilidad en el que consolidar nuestros cambios. Y sobre todo, es fundamental graduar el ritmo y entender que todo proceso tiene etapas. El trabajo con los elementos más traumáticos ha de producirse sobre una base segura, disponiendo de un buen colchón emocional. Igual que si tenemos que hacer una intervención quirúrgica, previamente han de estar resueltas las infecciones, y la persona ha de estar bien nutrida, fuerte y estable. Querer ir demasiado deprisa es igual de negativo que dejarnos guiar únicamente por el miedo. Decidir cuando es un buen momento para trabajar el trauma no es en absoluto sencillo, y la mejor receta suele ser graduarlo y espaciarlo. Abordar algunas etapas, dejar tiempo para que asienten, continuar con los cambios en el día a día, e irnos aproximando gradualmente a los puntos más complejos o duros, suele ayudar a que la dificultad no sea tan grande. Además, es un buen modo de respetar nuestras limitaciones y tener en cuenta nuestras necesidades, sin abandonarnos ni ignorar lo que nos ocurre.

Ir trabajando poco a poco en los recuerdos suele ayudar además mucho a que podamos hacer cambios. Por ejemplo, si tenemos dificultades en manejar nuestra rabia, y conseguimos elaborar las situaciones de violencia que hemos vivido, cambiando el modo en el que nos sentimos al recordarlas y la perspectiva desde la que lo hacemos, seguramente nuestro manejo de la rabia irá cambiando sin necesidad de que lo haga a través de un ejercicio consciente. Ambos procesos se ayudan el uno al otro. Si no esta-

mos trabajando en cuidarnos mejor, en regular nuestras emociones y en relacionarnos de otra manera con los demás, trabajar con la historia probablemente no consiga cambiarlo todo. Si hacemos lo primero sin tocar en modo alguno los recuerdos específicos que generaron nuestros patrones de funcionamiento, es muy probable que notemos mucha más inercia que nos arrastra a mantenerlos, y mucho más bloqueo que nos resultará difícil o nos llevará mucho más tiempo modificar.

Lo que es una pena es que, puestos a hacer limpieza de viejos patrones, creencias heredadas y sensaciones que se quedaron pegadas a experiencias antiguas, no hagamos limpieza general, vaciemos los armarios y los cajones, y nos deshagamos de todo lo que no nos pertenece. Es importante que recuperemos aspectos de nosotros que tenemos olvidados, escondidos, negados o rechazados, pero también que soltemos modelos antiguos, consignas y reglas familiares que no compartimos, costumbres que no hemos decidido y recuerdos que siguen interfiriendo. Un recuerdo que no ha pasado al archivo, que sigue teniendo emociones, sensaciones y creencias activas, consume nuestra energía aunque no lo tengamos en mente de forma habitual. Una vez desbloqueado y pasado al almacén general, sería como colocar una vieja foto en el álbum de los recuerdos. Completar ese álbum nos llevará a escribir una historia completa de nuestra vida, con todos sus capítulos. Pero también nos permitirá verla desde una distancia, con perspectiva, de modo global. Esta nueva narrativa sobre nuestra historia dará luz a muchos aspectos que hemos ido entendiendo parcialmente, como si hubiésemos analizado las piezas del puzle, juntando algunas, e intuyendo que imagen formaban. Ahora, repasándolas, esa imagen se irá dibujando ante nosotros. Los recuerdos, vistos así, no nos absorben ni nos atrapan, se convierten en nuestra experiencia, nuestro aprendizaje, lo que nos ha traído hasta el momento presente y nos ha hecho ser como somos. Mirarlo con esta perspectiva nos dejará abierta la posibilidad de evolucionar en distintas direcciones. Dejar cajones sin abrir mantiene la

posibilidad de que la información que contienen nos descoloque. Encontrar en ellos sin esperarlo recuerdos o fotos puede traernos sensaciones que no hemos programado buscar.

Aunque hayamos hecho un trabajo exhaustivo, esto siempre puede ocurrir, bien porque ha habido áreas que no hemos comprobado, o porque ocurren circunstancias que nos activan cosas que hasta entonces habían estado como dormidas. En cualquier caso, siempre estamos a tiempo de seguir con el trabajo. Recuperarnos de experiencias largas y difíciles no ha de plantearse como tomar una caja de antibióticos que se acaba exactamente en los diez días que duran las pastillas. Es un proceso que nos acompaña toda la vida, ya que todos estamos en constante evolución y las situaciones también lo hacen.

21. NUESTRAS PARTES INTERNAS VERSION 2.0

La curiosa paradoja es que cuando me acepto a mí mismo puedo cambiar. Carl Rogers.

Conforme vamos entendiendo, reaprendiendo a sentir, cuidándonos más y tomando las riendas, nuestras sensaciones internas cambian y evolucionan. También los distintos aspectos que nos componen empiezan a encajar mejor entre sí y con el tiempo que vivimos, y nos sentimos más identificamos con quienes somos. Las partes que forman nuestra personalidad están desarrollando todo su potencial y dejándonos ver recursos que teníamos y que desconocíamos. Aunque esto todavía no se esté produciendo, es bueno que imaginemos cuál será la ruta, de qué modo cada una de ellas puede regenerarse y convertirse en una versión mejorada de sí misma. Dibujaremos aquí algunas posibilidades, simplemente para que nos sirvan como guía. Cada uno habremos de encontrar cómo son concretamente los distintos aspectos que nos componen, cómo y por qué se desarrollaron, y las posibilidades que llevan dentro. El camino es siempre el mismo: entender sus orígenes, desprenderlas del molde en el que se formaron, abrir la comunicación con el resto del sistema, combinar las perspectivas del pasado y el presente, y dejar que adquieran una nueva forma, que encaje con las demás partes y con el momento presente.

Encontrando a Hulk

En la versión del clásico superhéroe del director Ang Lee, podemos ver la historia de un monstruo verde lleno de rabia, que surge del trauma, pervive en el interior del protagonista, y renace como un héroe capaz de encauzar esa rabia hacia fines importan-

tes. Cuando era un niño, el protagonista ve cómo su padre, que lo usaba de conejillo de indias para sus experimentos, mata a su madre en medio de una discusión. Este recuerdo se bloquea en su mente, se queda encapsulado, y junta a él toda la rabia acumulada que ese niño nunca pudo expresar. Cuando de joven se mira en el espejo ve algo dentro, un reflejo verde, una parte oculta, que durante el día mantiene fuera de su conciencia. Por la noche la angustia de los recuerdos le asalta en pesadillas que se repiten, siempre iguales, pero aparentemente sin sentido alguno.

El protagonista, bloqueada su rabia, no consigue conectar emocionalmente con los demás, ni siquiera con los que quiere. No se defiende, no vive más que la mitad de la vida que podría vivir. Un día ocurre algo que le toca en el fondo de sí mismo, y se activa esa parte oculta y escondida, que sale sin control. Pero alguien puede verle, encuentra al niño oculto detrás del monstruo verde, resuena con el dolor que hay en su interior. Entonces toda la rabia se afloja, y puede confiar, puede dejarse caer en brazos de otro. A partir de ese momento, Hulk deja de ser una parte incontrolada e incomprensible, y pasa a formar parte de la personalidad del protagonista, que puede optar por dejar que salga o no.

Nuestros monstruos internos son muchas veces como niños heridos, furiosos, adolescentes rebelándose contra el mundo. Son dolor puro, una rabia infinita que no tiene fin. Si sabemos ver detrás de las conductas que han tenido, de las cosas que han roto, de las barbaridades que nos han dicho, lo que más necesitan esas partes sucederá. Alguien se habrá dado cuenta de cómo se sienten, de lo mucho que les ha dolido la vida, de que no pueden más. En el momento en que entendamos eso, aunque aún no se haya ido toda la tristeza y el sufrimiento, aunque siga habiendo más rabia de la que tocaría en base a lo que vivimos ahora, esta parte nuestra podrá empezar a jugar de nuestro lado.

Posiblemente cuando esto empiece a ser así, lo notaremos en el momento en que tengamos que enfrentarnos a alguien que

habitualmente nos puede y la voz nos salga más firme, con una seguridad que no es propia de nosotros. También podremos ver que nos enfadamos más, que estamos más irritables, que nos parecen mal cosas que antes pasábamos por alto. Y aunque a los que nos rodean no les parezca del todo positivo, nosotros sabremos que empezar a sentir lo que antes estaba adormecido, es un avance respecto a la desconexión de la que venimos. En conexión con esta parte nos sentiremos más fuertes, por momentos notaremos más energía, no nos vendremos abajo ni nos desplomaremos tan fácilmente.

Como hemos iniciado la reconciliación, esta parte ya no nos odiara tanto. No sentiremos rabia contra nosotros mismos por ser débiles, por someternos, por estar mal. Cuando nos vengamos abajo no escucharemos en nuestra cabeza insultos, sino un "venga, levántate de una vez y sal a tomar el aire".

También notaremos más matices en las situaciones. Podremos plantearnos los pros y los contras, lo distintos aspectos a tener en cuenta, nuestra visión será más completa y tomaremos mejores decisiones.

Todo esto no lo veremos ya tanto como algo extraño y desagradable que está en nuestro interior, sino como nuestras propias sensaciones, aún no del todo integradas, pero que empiezan a aparecer cuando toca, empiezan a seguir otra dirección, empiezan a salir hacia afuera.

El fantasma que pudo descansar

Algunas partes internas pueden estar imbuidas del espíritu de determinadas figuras de nuestra vida. Reproducen conductas de personas que han tenido una gran influencia, poder o control sobre nosotros. Es como si esa influencia persistiera, si - aunque ya no formaran parte de nuestra vida o no tuviésemos una convivencia

tan estrecha - siguieran en nuestro mundo interno, señalándonos que “aún no han dicho su última palabra”.

Nuestros padres, parejas, profesores, compañeros ... pueden haber tenido comportamientos tan patológicos hacia nosotros, que alteraron por completo nuestro modo de funcionar. Su presencia fue tan fuerte que se introdujeron en nuestra mente, y su eco ha persistido hasta mucho tiempo después. Volvernos a resolver nuestra historia con ellos es imprescindible para que los fantasmas dejen de inmiscuirse en nuestra vida presente.

Para ello hemos de sentarnos ante ellos y mirarlos de frente. Como cuando éramos niños y veíamos · sombras que nos asustaban, encender la luz hace que muchas de ellas desaparezcan y veamos lo que realmente representan. Un padre alcohólico que solucionaba todo a través de la violencia es un enfermo, incapaz de gestionar su propia vida, y su opinión es la menos autorizada probablemente de cuantas conocemos. La voz en nuestra cabeza que nos insulta como él lo hacía, repite las frases de un enfermo con el juicio alterado por el alcohol, que no sabía cuidar de sí mismo ni querer a sus propios hijos. Estas historias de alcohol y maltrato se remontan muchas veces a varias generaciones atrás. Si es así, ¿queremos nosotros seguir con esa herencia? Nuestra mente puede aprender de mejores modelos, es normal que repita los viejos de tanto oírlos, pero cada vez que escuchemos en nuestra cabeza las frases de nuestro padre, nos pararemos a recordar quién era realmente esta persona, y nos diremos que podemos aprender a hablarnos de otro modo.

Podemos ayudarnos con un ejercicio a tomar conciencia de esto. Imaginemos en nuestra mente, o dibujemos el aspecto que tendría la parte de nosotros que nos dice lo que nos decía nuestro padre, que tiene impulsos como los suyos, que parece reproducir su comportamiento. Seguramente no queremos ser como esa persona, y ver esa imagen nos despierta el mismo miedo y el mismo rechazo que sentiríamos ante la persona de carne y hueso desde

la que copiamos esas reacciones. Tomemos ahora una foto real de esa persona, o si no la tenemos, imaginemos una. Usaremos al padre alcohólico del ejemplo anterior. Dejemos de llamarle padre y nos referiremos a él por su nombre de pila. Un momento importante del crecimiento de un niño es cuando deja de mirar a sus padres como figuras simbólicas, como los dioses de su pequeño mundo, y pasa a verlos como personas reales. Por tanto, tratemos de mirar la foto como si mirásemos a alguien ajeno a nosotros ¿que pensaríamos de alguien así? Veríamos seguramente a una persona muy equivocada en la vida, a alguien mentalmente desequilibrado. Alguien que se destrozó a sí mismo y a los que le rodeaban, y que siguió bebiendo pese a ver cómo eso empeoraba las cosas. Una persona que nunca asumió la responsabilidad de sus actos y que, si a veces lo hacía, no trató de enmendarlos. Le diremos a esa foto real o imaginaria que estaba muy equivocado, que lo hizo muy mal, y que se perdió a su familia, que no supo vernos ni entender cómo éramos. Que no entendía nada, en realidad, ni siquiera a sí mismo. Hacemos recuento de cuantas opiniones sobre el mundo, sobre él y sobre nosotros nos transmitió, y le diremos que esa es su herencia, y que renunciamos a ella. Después de todo, lo que él creía no son ni más ni menos que las opiniones de un hombre cualquiera, y no precisamente uno sano y equilibrado.

Aparte de las consignas y las reglas que esa figura nos impuso, su modelo contribuyó mucho a nuestro aprendizaje de cómo sentir y regular nuestras emociones. Cuando estábamos mal, vimos su cara de desprecio. Cuando estábamos asustados en nuestra habitación, se oían sus gritos de fondo. La rabia que nos daba la situación se convirtió en impotencia ante una rabia más grande que nos superaba. Sentimos mucho asco y mucha vergüenza por habernos criado con una persona así. Le decimos al hombre de la foto que nuestras emociones están bien, que es lógico que las hayamos sentido, pero que ahora que somos adultos podemos verlo todo desde otro lugar muy distinto.

Nos volvemos entonces hacia la parte de nosotros que copió

de ese modelo. Nos recordamos que la persona real es una cosa, pero que eso que miramos es una parte nuestra. La miramos de nuevo y vemos que aspecto tiene. Quizás darnos cuenta de que se parece a nuestro padre, pero que *no es* nuestro padre, haya hecho que la veamos diferente. Para ayudarla a evolucionar le traeremos además todos los modelos sanos que hemos conocido, la gente que nos valoró o que sabe expresar su rabia con seguridad y firmeza aunque manteniendo un absoluto respeto por los demás. Al no confundirla con la persona de la que esa parte nuestra aprendió, la vergüenza y el asco hacia ella se irán diluyendo, y se sentirá mirada con aceptación y reconocimiento. Esto irá haciendo que los gestos de nuestro padre se vayan borrando de su cara, que su forma se vaya modelando de otro modo, que se vaya pareciendo cada vez más a nosotros.

Esta parte ha de aprender a ser reguladora en lugar de desreguladora. Es normal que en principio haga esto último, ya que aprendió de una persona muy desregulada. Ahora, ante nuestros estados emocionales, puede decirnos cosas distintas, de las que ayudan, de las que calman, de las que suavizan las sensaciones. Puede aprender de otros modelos, no nos resultará difícil encontrar modelos mejores. Esta evolución llevará tiempo, porque habremos de superar muchos miedos y mucho rechazo hacia nosotros mismos. Por eso tendremos muchísima paciencia, porque sabemos que se tarda mucho en dominar un nuevo idioma.

De cuando la Señorita Rottenmeier fue a terapia y aprendió pedagogía moderna

En la serie de dibujos animados Heidi, la Señorita Rottenmeier era la severa y amargada institutriz de Clara, la niña con la que Heidi va a vivir durante un tiempo. La Señorita Rottenmeier era una institutriz a la antigua usanza, hija de una madre fría y un padre autoritario e intransigente, que no tenía otra referencia para

educar a los niños que la de sus propios padres. No había lugar para el juego, la alegría o la espontaneidad, porque eran cosas que en su familia jamás se habían fomentado ni permitido. Heidi pasó por muchas adversidades pero tuvo un cuidador emocionalmente sano, vivió muchos anos con un abuelo cariñoso y comprensivo. Clara no tuvo tanta suerte. Perdió a su madre, tuvo un padre ausente y toda su infancia transcurrió junto a esta institutriz, una mujer muy limitada por sus propias carencias emocionales. Su personalidad se adaptó, creciendo como una niña apocada, bloqueada incluso a nivel físico hasta el punto de no poder caminar. La familia se recupera con la llegada de Heidi, que reintroduce la espontaneidad, la risa y el juego, lo que va haciendo que el padre este más presente y la Señorita Rottenmeier ablande un poco su carácter. Pero vayamos un poco más allá.

Imaginemos que la Señorita Rottenmeier tiene la oportunidad de trabajar su historia personal en psicoterapia, que entiende que copió el estilo de sus padres porque no había otro, que se da cuenta de hasta qué punto no había vivido una verdadera infancia, y se va permitiendo cambiar sus perspectivas y sus puntos de vista. Consciente de que no tiene referencias sanas sobre cómo educar a un niño, empieza sus estudios de pedagogía. Descubre así lo equivocada que estaba con sus métodos. Los castigos, sean físicos o verbales, no funcionan para mejorar una conducta. Aunque consigan un cambio a corto plazo, a la larga la persona se va bloqueando más y más, su autoestima se va minando y crecen en ella sentimientos de incapacidad. Si ante ese bloqueo se responde con más castigos, el bloqueo no hace más que aumentar.

Entonces la Señorita Rottenmeier descubre la importancia del refuerzo positivo. Dar un premio, mejor si es emocional y no material, como un comentario positivo, prestar atención a la conducta cuando la persona lo está haciendo bien, señalar la parte que está correcta, y ante un error felicitar por el intento y no tener en cuenta el resultado, consigue que la persona consiga hacer más cosas y hacerlas mejor. Aunque haya fallos, centrarse en ellos y repetirlos

no hace más que amplificarlos. De modo que ensaya este nuevo sistema con las niñas, y ve cómo mejora su forma de funcionar, y sobre todo, su estado de ánimo.

Nuestra parte crítica puede haber tenido una historia similar a la institutriz del cuento, y de la misma manera puede aprender. Todos necesitamos una parte crítica, que nos ayude a reconocer dónde nos hemos equivocado y que nos empuje a mejorar. Sin esa parte critica repetiríamos los mismos fallos sin conciencia de cometerlos, haríamos las cosas mal sistemáticamente. No avanzaríamos, no evolucionaríamos, y además tendríamos una imagen muy poco realista sobre nosotros mismos. Esta es una parte esencial en todos los seres humanos, pero es fundamental que si la nuestra ha aprendido estilos autoritarios, rígidos y penalizadores de enseñanza, entienda por qué lo hace y ensaye otros sistemas más eficaces. Cuando nos demos cuenta de que si nos decimos: "¡Vaya fallo! Tengo que hacerlo otra vez, creo que así iría mejor ... ¡Si, que bien ha salido ahora!. .. Estoy aprendiendo, es normal, es bueno que practique más este tema" aprendemos mucho mejor que si nos decimos; "Soy un idiota, todo lo hago mal, no valgo para nada", nuestra parte crítica cambiará de estilo hacia otro más eficaz. Esto ayudará mucho a que nos vayamos desbloqueando y a que asimilemos mejor, tanto lo que nos pasó en nuestra vida, como lo que vamos viviendo. Veremos que nuestra parte crítica está evolucionando, cuando empecemos a hacernos comentarios distintos ante nuestros fallos o carencias.

De cuando los niños perdidos volvieron de Nunca Jamás y pudieron crecer

Peter Pan tenía muchos niños en el país de Nunca Jamás, donde el tiempo no transcurría, y los chicos permanecían en el mismo estado que tenían cuando llegaron allí. En ese lugar suspendido en el tiempo, nada cambiaba ni evolucionaba. Los niños

salían de sus familias complejas y sus historias adversas, y al desconectarse de ellas en ese lugar se protegían de su realidad. Pero pasados los años, el país de nunca jamás se fue convirtiendo en una cárcel para ellos. Peter Pan, con las mejores intenciones, los había rescatado de sus vidas, y no sabía cómo devolverlos a ellas. Además, las circunstancias que llevaron a los niños a Nunca Jamás habían cambiado, pero para ellos es como si no hubiera pasado el tiempo.

Del mismo modo algunas experiencias o etapas de nuestra vida se pueden bloquear de tal modo, que una parte de nosotros se queda allí, y no evoluciona como el resto de quienes somos. Si vivimos situaciones de acoso en el colegio, el niño asustado y humillado puede quedarse en nuestro interior, mientras por otro lado tratamos de no acordarnos de aquella etapa. El niño sensible al que nadie entendió se fue escondiendo dentro de nosotros, mientras intentábamos ser fuertes y que no se notase lo que sentíamos. El niño caprichoso que quería salirse con la suya como revancha por la falta de atención emocional se fue anulando ante las numerosas represalias que sufrió, pero sus necesidades internas no satisfechas siguen estando ahí, como cuando teníamos 6 años. El adolescente que no sentía que perteneciese a ningún grupo, ni tampoco a su propia familia, se fue encubriendo conforme aprendíamos a encandilar a la gente para tenerlos seguros, pero en el fondo esa sensación nunca nos ha abandonado. Esos niños vulnerables, heridos, rabiosos, de algún modo es como si no hubiesen crecido, como si siguiesen viviendo en el país de Nunca Jamás, atrapados en redes de memoria a las que todas las nuevas experiencias de nuestra vida, nuestras buenas relaciones, nuestros éxitos, nuestros recursos, no pudiesen llegar.

El puente para que esos niños se desbloqueen y salgan de ese lugar, es que el adulto que somos pueda mirarlos con ojos nuevos. Que desde la realidad presente miremos con comprensión a los niños que fuimos, las sensaciones que nos generaron las cosas que vivimos, las reacciones que pudimos y no pudimos tener.

Si les miramos a los ojos entendiendo quienes son, aceptándolos con todo lo que llevan consigo, entendiendo qué necesidades no satisfechas tienen aún dentro y buscando cómo cubrirlas en el momento presente, las redes de memorias pasadas y presentes empezarán a conectarse y a integrarse. De ese modo esos niños podrán evolucionar, crecer, desarrollar todo su potencial. El niño humillado levantará la cabeza al darse cuenta de que la situación del colegio se terminó, y de que es un adulto que ahora se puede proteger. El niño sensible descubrirá que sus emociones son buenas, y que hay mucha gente con la que podrá mostrarlas y las valorará. El niño caprichoso se irá convirtiendo en un adulto que pelea por lo que quiere, de modos más pragmáticos, ajustados y eficaces, sabiendo que conseguir algo lleva tiempo y esfuerzo en una dirección. El adolescente sabrá que hay cosas buenas en su interior, y reconocerá lo importante que es sentir que pertenecemos a algo, por eso irá aprendiendo a conectar con los demás de un modo más genuino.

Si tenemos dificultades como adultos para mirar a estos niños con una aceptación incondicional, pensemos ¿los estamos mirando realmente con nuestros propios ojos, o estamos todavía haciéndolo a través de los ojos de las personas con las que nos criamos? Si esto último es así ¿nos gustó cómo nos veían ellos? La respuesta probablemente será que no, de modo que pensemos en otras miradas, las de aquellos que pudieron vernos realmente, aunque fuera un poco, un profesor de una asignatura, un amigo, un pariente más lejano ... O bien, pensemos en cómo miraríamos a un niño cualquiera que no fuéramos nosotros, que estuviera pasando por lo mismo y sintiéndose igual. Tomemos contacto con esto, y después volvamos de nuevo la mirada hacia nuestro niño interior. Este cambio puede llevar tiempo, lo habitual es que en nuestra mirada se refleje lo que aprendimos inicialmente, y ha de pasar por un proceso de transformación. Pero es importante que trabajemos periódicamente en este ejercicio, porque hemos de recuperar a nuestros niños perdidos. Sin ellos no estaremos completos, no

estaremos del todo conectados con lo que vivimos, no disfrutaremos plenamente de las cosas. Es importante que no dejemos nada atrás. Recuperarlos no implica que las emociones de esas etapas vuelvan para quedarse, al contrario, dejarlos atrás es precisamente lo que hace que estas sensaciones se hayan quedado dentro de nosotros para siempre. Al abrazar a estos niños, el dolor se alivia, la experiencia se integra y se resuelve. Las sensaciones perturbadoras se disuelven en ese abrazo, se dispersan en el resto de redes de memoria y se van atenuando hasta desaparecer. Entonces podremos verdaderamente pasar página y centrarnos en nuestra realidad presente.

22. ASÍ FUERON LAS COSAS, ESTO ES LO QUE HAY, Y YA SE VERÁ

La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero debe ser vivida mirando hacia delante. Sören Kierkegaard.

Una vez podamos revisar nuestra historia, podremos empezar a asumirla. Podremos mirarla sin que nos produzca dolor y sin que condicione nuestra vida actual ni nuestro futuro. Por supuesto, habremos aprendido de ella, pero no seguiremos atrapados por ella ni tratando de ir en la dirección opuesta. Nos sentiremos en el presente, sin que nos estén condicionando sensaciones o pensamientos del pasado. De ese modo, no veremos ya nuestro futuro como la repetición de lo que pasó antes, sentiremos que está abierto y que somos libres para movernos por él. Habremos recuperado nuestra espontaneidad y creatividad.

Muchas corrientes terapéuticas han señalado la importancia de la aceptación en el bienestar emocional (27, 28). Como decíamos, no es posible cambiar un problema que no aceptamos que exista. Aceptar no significa resignarnos a nuestra suerte y no hacer nada para que cambie. Muy al contrario, cuando no aceptamos lo que nos va viniendo en la vida, es cuando nuestra capacidad para modificar las circunstancias se ve anulada. Nos quedamos atascados y estancados, sin dar pasos productivos para generar cambios.

Esta aceptación ha de extenderse tanto a nuestra historia pasada, como al presente y al futuro. Aunque estamos defendiendo en este libro la importancia de mirar atrás para entender nuestra historia, esto no tiene nada que ver con darle vueltas una y otra vez, en un bucle cerrado, a por qué nos pasó lo que nos pasó. Tampoco analizar las situaciones que vivimos es lo mismo que torturarnos internamente con nuestra mala suerte, decirnos que no

nos puede estar pasando esto, o repetirnos ¿cómo pueden hacerme algo así?, o ¿por qué me pasa esto? La base del cambio es partir de cómo hemos llegado hasta aquí, cuál es la situación, y cuáles son las opciones que tenemos para modificarla, pero una vez hecho esto, ponernos a trabajar. Para hacerlo de un modo eficaz y realista hemos de entender cómo se generó el problema, ver la situación actual y las alternativas realistas para cambiarlo, con una completa aceptación. Fue como fue, esto es lo que hay, y veamos lo que conseguimos con lo que tenemos a mano. Dicho esto, no hay más vueltas que darle al asunto.

Desde las terapias orientadas al trauma (29), se ha remarcado también la importancia de integrar nuestra historia y las diferentes partes de nuestra personalidad, para que nuestra proyección de futuro deje de estar condicionada por ese trauma. Cuando consigamos hacer esto podremos decir “esta fue mi historia, no puedo cambiarla, pero la he mirado de frente y la he asimilado. Ahora estoy en el presente, y me siento completo, puedo entender y aceptar todos los aspectos de quien soy. Desde aquí podré evolucionar y funcionar en el futuro, sin que mi pasado me condicione en ningún sentido”.

Veamos estas áreas, el pasado, el presente, y el futuro, y cómo podemos aprender a mirarlas desde esta perspectiva.

Así fueron las cosas

Tanto si nos hemos pasado mucho tiempo sin pensar en nuestro pasado, sin recordarlo, como si hemos vivido torturado por nuestros recuerdos, preguntándonos ¿por qué me tocó a mi? o atascados en lo injusto que es el mundo, ese pasado ha estado condicionando nuestras elecciones y nuestras relaciones. Si hemos ido tomando conciencia de ello, y haciendo cambios en nuestra manera de cuidarnos, regularnos y relacionarnos, es momen-

to de reescribir nuestra historia. No vamos a cambiar los hechos, pero sí la lectura que hacemos de ellos. Será un relato sin culpas, sin dolor, sin vergüenza, sin rencor. No es que si nos hicieron daño tengamos que perdonar, pero no estaremos atascados en la impotencia, ni sintiendo que tendríamos que haber hecho algo distinto, ni esclavizados por un sentimiento de revancha. Habremos llegado a un distanciamiento emocional, a una cierta indiferencia, que no nos impiden saber que lo que está mal está mal y a hacer un juicio moral negativo de las situaciones que así lo merecen. En este punto ya hemos curado nuestras heridas, la tristeza se ha soltado y se ha marchado, hemos mirado nuestra vergüenza de frente y se ha ido evaporando, el asco se ha soltado de nuestro cuerpo, los bloqueos se han ido aflojando. Miramos nuestra historia como quien mira una foto vieja, en tonos sepia, sin colores, menos nítida. Recordamos lo que pasó, pero ya no lo sentimos, no porque estemos desconectados, sino porque realmente ahora no está. Cuando lo podemos mirar así, ya es solo un recuerdo, está realmente en el pasado.

Para hacer esto iremos foto por foto, completando el álbum y ordenando los hechos. Se construye así una nueva narrativa sobre nuestra vida, como si armáramos un documental donde nos vamos explicando de nuevo cómo hemos llegado aquí. Observamos esta historia desde una cierta distancia emocional, aunque lógicamente nos haga sentir cosas y muchas veces nos conmueva. No nos deja indiferentes, pero no nos desborda ni nos atrapa.

Puede que antes hayamos repasado esos momentos, pero de nada sirve hacer esto desde la desesperación, o preguntándonos ¿cómo no hice nada?, ¿cómo puede la gente hacer estas cosas? o ¿por qué tengo tan mala suerte? Estas preguntas no son preguntas, son trampas. Ninguna de ellas nos permite aceptar que lo que pasó, pasó, y que no tiene vuelta de hoja. De algún modo, aunque no nos lo digamos así, es como si quisiésemos coger la máquina del tiempo y volver el pasado atrás. No hay tal máquina y el pasado no puede cambiarse. Siempre que nos decimos “si

hubiera hecho esto ... si no hubiera hecho aquello” nos lo estamos planteando como si todavía estuviéramos a tiempo de cambiarlo, y esto es algo imposible. Por lo tanto, el único resultado posible será la frustración y la desesperación. Solo asumiendo el pasado tal como fue, podremos superarlo de verdad.

Asumir el pasado implica apartar las dudas. Cuando nuestros recuerdos son borrosos, o nos asaltan pensamientos de “me lo estoy inventando” o “le estoy dando demasiada importancia, no fue para tanto” perdemos el foco y nos distraemos de lo esencial. Nuestras memorias son como son, y es cierto que los detalles quizás no han ocurrido literalmente así, porque la mente puede modificar los recuerdos en base a otras cosas que pasaron, lo que hicieron o dijeron los que nos rodeaban, y muchos otros factores. Pero no estamos haciendo una investigación policial, estamos tratando de entendernos. Por ello lo que nos importa es mirar los recuerdos tal como están en nuestra mente, porque es esa información la que nos sigue influyendo ahora. De modo que no le damos más vueltas, así es como esta en nuestra memoria, así es como vamos a mirarlo. Lo esencial es nuestra visión subjetiva, no tanto la objetiva, lo esencial es la vivencia y no los datos. Estamos hablando de una historia emocional, y algunos recuerdos contienen elementos simbólicos que son igual de importantes que los detalles literales. Generalmente cuando miramos así los recuerdos, se van aclarando los detalles, se va disipando la niebla, y seremos más conscientes de como sucedieron realmente las cosas.

Una vez que miremos nuestra historia diciéndonos “así fue, así lo recuerdo, hice lo que pude con todo aquello”, estaremos listos para vivir nuestro momento presente sin lazos con el pasado. Habremos aprendido de él (7, 29).

Esto es lo que hay

Conforme vayamos superando nuestra historia, iremos viéndonos más en el momento presente. Estaremos en condiciones de aceptar que las cosas ahora son como son, sin plantearnos siquiera como podría haber sido si nuestro pasado hubiera sido diferente. Entonces ya no viviremos más en el planeta de nuestras cosas soñadas, donde habita una versión de las personas importantes de nuestra vida diseñada en función de cómo nos gustaría que fueran, y está todo lo que nos gustaría tener. Nuestros pies pisarán tierra firme, y en ella buscaremos todas esas cosas que queremos. Sobremos que están ahí, repartidas, entre las situaciones y la gente que nos rodea. No tendrán ese aspecto brillante y perfecto que les veíamos en nuestro planeta, serán más sencillas, incluso minúsculas, pero serán reales. Cuando nos hayamos reconciliado con nuestra historia, también podremos hacerlo con nuestra realidad.

El mundo real en el presente es el único mundo que existe y en él hemos de aprender movernos. Aunque sea un mundo arrasado por una tormenta, podemos reconstruir nuestra casa, replantar nuestras semillas, movernos a otro lugar, conocer nueva gente. Esto será posible porque habremos recuperado la capacidad de explorar, el deseo de conocer, la curiosidad. No repetiremos lo mismo de siempre, sino que, incluso ante situaciones repetidas, daremos respuestas espontáneas y creativas. Nos estaremos reinventando. Pero eso sucederá siempre partiendo de nuestra realidad objetiva, que será nuestro punto de partida.

Decir “esto es lo que hay” no tiene que ver con resignarse y quedarse en algo que no nos gusta, tiene que ver con la aceptación. Solo podemos modificar algo que aceptamos que existe. Y trabajaremos para cambiar solo aquella parte que puede cambiarse, no gastaremos nuestra energía en mover una montaña que nos quita el sol en nuestra casa, sino que aprenderemos a escalarla, la rodearemos, la usaremos como modelo para pintar, o vende-

remos la casa y compraremos otra en un sitio distinto. En ningún caso envejeceremos en nuestra casa mirando con resentimiento la montaña y lamentándonos de nuestra suerte. Partiendo de la base de que la montaña esta ahí, tomaremos nuestras decisiones, y nos moveremos para poder tener lo que necesitamos.

Ya se verá

El tercer paso es el cambio en la perspectiva respecto al futuro. Un pasado difícil que no tenemos asimilado condiciona de muchos modos lo que nos queda por vivir. Las creencias que se generaron atrás es muy posible que sigan activas, y seguiremos sintiendo que no tenemos las riendas de nuestra vida, que no tenemos opciones, que todo el mundo nos traicionará, que no podemos hacer nada. Cuando reescribamos nuestra historia, también recuperaremos todo nuestro potencial. No nos pelearemos con nosotros mismos, sino que todo lo que hay en nuestro interior jugará en el mismo equipo. Habremos aprendido, y seguiremos aprendiendo a protegernos y a cuidarnos. Nos abriremos a las demás personas, y seleccionaremos relaciones más positivas en las que apoyarnos. Con todos esos recursos, nos veremos más capaces de explorar lo que nos rodea, y de afrontar lo que esta por venir.

También iremos aprendiendo a disfrutar de la incertidumbre. Por eso decirnos “ya se verá” no nos dará miedo, al contrario, nos resultará estimulante. Lo que venga será nuevo, y eso es bueno, porque ya tenemos claro que lo malo conocido es malo, y que no nos interesa. Aunque sintamos aún un poquito de vértigo ante lo desconocido, sabremos que es normal y no volveremos hacia atrás. Nos arriesgaremos a salir a jugar. Ya sabremos que las heridas se curan y cicatrizan, que aunque nos lesionemos jugando nos recuperaremos. Tendremos claro que vale la pena vivir, con todos los claroscuros que conlleva.

Este futuro que está por venir no es un cliché, es un cuadro realista, en constante desarrollo y modificación. No nos dibujaremos un futuro negro, con “más de lo mismo”, en el que nos vemos condenados a renunciar a todo lo que nos importa, sin horizonte. Tampoco nos haremos un dibujo naif, lleno de magia y de cosas tan maravillosas como imposibles. El futuro ha de ser planteado desde una perspectiva de lo que queremos que sea perfectamente viable, como una jugada que se puede hacer con las cartas que tenemos en la mano. Tendremos unos objetivos, pero sin vivirlos de modo obsesivo, y si fuera necesario, podremos reformularlos sobre la marcha en función del flujo que marquen las circunstancias. Le pondremos a nuestro GPS una dirección, e iremos decidiendo el camino según lo que nos vayamos encontrando.

Como decíamos, para plantearnos así el futuro, hemos de resolver el pasado soltando el lastre y quedándonos con los aprendizajes sanos. Quizás tendremos que renunciar a algunas herencias que no nos interesa conservar. Los pies han de estar bien firmes en la realidad presente, sintiéndonos en contacto con todos nuestros recursos. Integrando el pasado y el presente, asumiendo todo lo que somos, lo que podremos ser tiene miles de posibilidades abiertas.

23. SOY YO, ERES TÚ, SOMOS NOSOTROS

El hombre tiene miedo de su espontaneidad. Sus antepasados de la selva temían el fuego. Temieron el fuego hasta que aprendieron a encenderlo. Del mismo modo el hombre temerá vivir apelando a su espontaneidad hasta que aprenda a provocarla ya educarla. Jacob Levy Moreno.

Nuestra identidad, la forma en la que vemos a los demás y las relaciones, irán cambiando conforme vamos avanzando en el proceso. Nuestra conciencia de nosotros y del mundo no es algo estático, sino que está en un constante cambio. No somos los mismos cuando somos bebés, que en la adolescencia o en distintas etapas vitales. Nuestra visión de lo que nos rodea también cambia. Como comentábamos, es importante no agarrarnos a nada, dejar que nuestra conciencia de las cosas se haga fluida y pueda nutrirse en los cambios que vamos experimentando. Una vez que soltemos nuestras referencias, las nuevas que las sustituyan se irán estableciendo de modo natural. De un modo gradual, surgirá una clara visión de quiénes somos y de cómo son los demás. No nos quedaremos sin referencias, pero estas pasarán a ser menos fijas y externas, más internas y dinámicas. Recuperaremos la espontaneidad y la creatividad.

Soy yo.

Aprender de nuestra historia nos ayuda a entendernos de un modo más completo. Aquellos aspectos de nuestra personalidad que nos resultaban incomprensibles han cobrado sentido a la luz de la información que hemos ido asimilando. Hemos encontrado su esencia de cada parte de nosotros, y todas ellas han empezado a evolucionar hacia nuevos modelos. La pelea con nosotros mis-

mos ha terminado, hemos firmado la paz.

Esto no implica que este proceso se complete nunca al 100%. Simplemente los bloqueos están bastante disueltos, todo empieza a fluir mejor, y estamos empujando en la dirección en la que está la salida. Aunque manejemos la bicicleta con soltura, podemos caernos si nos encontramos una piedra en el camino, pero simplemente nos levantamos, miramos si nos hemos hecho daño, limpiamos la herida, y volvemos a montar. Estar bien y aceptarnos no significa en absoluto ser perfectos, estar siempre felices y no inmutarnos ante lo que sucede en nuestra vida.

Como hemos comentado a lo largo de este libro, hay procesos que es importante que estén establecidos, para que los cimientos de nuestra estructura sean sólidos. Nuestro modo de cuidarnos ha de haber mejorado, y lo que es bueno para nosotros ha de haber subido en la lista de prioridades. El sistema de regulación de nuestras emociones ha de funcionar en base a sentirlas y tolerarlas, no tratar de apartarlas ni suprimirlas, hacer caso de lo que nos piden, decirnos cosas que nos ayuden a llevarlas y encauzarlas, y modificar nuestra perspectiva sobre lo que ocurre para que nos deje ver las opciones que tenemos disponibles. No dejamos que nuestra mente se quede atrapada en falsos dilemas entre opuestos, sino que buscamos la combinación entre los extremos y las soluciones intermedias.

Es muy posible que las sensaciones antiguas sigan apareciendo, y que en algunos momentos los viejos patrones vuelvan a activarse. Como hemos ido explicando, si nos hemos pasado años funcionando de una manera, esa tendencia no va a desaparecer de un día para otro. Eso no significa que no estemos avanzando, porque si retomamos nuestros nuevos aprendizajes y recursos lo antes posible, volveremos de nuevo a la ruta saludable. Cuanto más sigamos en ella, más se consolidará, y menos veces nos descolocaremos. Esto es lo que ocurre en el desarrollo normal.

Pese a ello, pasar temporadas más largas cuidándonos bien y regulándonos mejor, es un cambio significativo y es muy importante que nos lo valoremos. En los momentos malos, se nos puede olvidar por completo que hemos hecho cambios y que hemos tenido días mejores. Por ello hemos de recordárnoslo activamente, para mantener nuestra motivación en el proceso de cambio en el que estamos. Así fue como Destin consiguió manejar su bicicleta con soltura.

Lo esencial es que nuestro funcionamiento no se base en una pelea con nosotros mismos ni en una negación de nuestra historia o de partes de nuestra personalidad. Nuestra energía ha de encauzarse hacia el cambio, un cambio que no ignora el pasado, sino que se asienta en él para que no se repita. Ya sabemos que todo lo que hay en nuestro interior puede jugar a nuestro favor. Si no es así, hemos de retomar el trabajo de mirar ese impulso, ese aspecto, esa parte de nosotros, y entender que hay debajo, rescatarlo y abrazarlo. Todo lo que hay en nosotros necesita ser aceptado, y a través de esa aceptación podrá transformarse.

El proceso de reintegración de nuestra personalidad es progresivo, y nos traerá sensaciones nuevas. Nos sentiremos más completos, pero también probablemente más confusos. Matices de las experiencias que hasta ahora no notábamos, a menos que estuviésemos en contacto con recuerdos o partes específicas, empezarán a mezclarse con los demás. Sentiremos la experiencia con matices, como un cuadro con pinceladas de distintos colores, en lugar de pasar de una emoción muy nítida a otra también muy clara y opuesta. Aprender a sentir emociones mezcladas puede hacerse extraño, pero con el tiempo será la forma normal de sentir la realidad, y nos permitirá tener una visión más próxima a ella.

En ocasiones hay aspectos de nuestra personalidad que podemos querer conservar en estado puro. Por ejemplo, podemos creer que si dejamos de ser cuidadores de los demás nadie nos va a querer, o que si dejamos de tener una parte controladora cae-

remos en el caos. Sin embargo, integrar esas partes llevará a que cuidemos de los demás de modo más equilibrado, y a que tengamos mucho más autocontrol. Que nuestra rabia se funda con nosotros no implicará que nos volvamos como los peores modelos que hemos conocido de esa emoción; muy al contrario, cuando hasta la última molécula de nuestro organismo pueda estar en contacto con nuestra rabia, la sentiremos totalmente a nuestro modo, y notaremos mucha más firmeza, seguridad y fuerza. Cada parte estará mucho más presente y, a la vez, la experimentaremos de un modo completamente diferente. Nos sentiremos completos. Sabremos quienes somos.

Eres tú.

El proceso de reconectar con nuestra experiencia y reconciliarnos con nosotros mismos lleva también a una nueva visión de los demás. Nuestra mirada hacia el otro aprende de cómo fuimos mirados. Si nadie nos vio, o nos miraron con rechazo, hostilidad, o crítica, es esta manera de mirar la que configurara el modo en el que miramos hacia dentro de nosotros. Pero también va a marcar nuestra perspectiva hacia lo que nos rodea, proyectando fácilmente en las demás personas lo que tantas veces vimos en la expresión de aquellos con los que crecimos. Nos volvemos así hipersensibles a que no se nos tenga en cuenta, al rechazo, la hostilidad o la crítica. Detectamos estos aspectos aunque sean mínimos, mientras por otro lado tenemos dificultades para percibir otras cosas. Amplificamos la dimensión de esas reacciones en los demás, o incluso entendemos como tales gestos o actitudes que no contienen ese ingrediente. Muchas personas que han sufrido traumas interpersonales, interpretan caras neutras o incluso positivas, como cargadas de emociones negativas.

Una segunda posibilidad es que actuemos con los demás como actuaron con nosotros. Miramos al otro sin ver realmente

quién es, rechazamos su forma de ser, tenemos reacciones agresivas o criticamos duramente a la gente. Es posible que seamos conscientes de ello, y al saber lo duro que fue sufrir en carne propia esas actitudes, nos sentiremos terriblemente mal por hacerlo nosotros. Ahí sentiremos ese “no soy yo” del que hemos hablado. Una parte de nosotros que rechazamos toma el control en ese momento, y cuanto más rechazamos a esa parte, más fuera de nuestro control está. También puede ocurrir que no tengamos conciencia de que hacemos esto. Al no haber aprendido a mirarnos hacia dentro con aceptación y comprensión, reflexionando sobre lo que nos ocurre, puede que solo seamos capaces de ver las consecuencias finales de nuestras acciones. No nos damos cuenta de la cara que ponemos, de los gestos que usamos, del tono en el que decimos las cosas. Si estamos muy alterados puede que incluso ni recordemos parte de lo que hemos dicho. Algunas veces, literalmente, se nos borra un trozo de lo que ha pasado. Vemos que el otro reacciona mal, y estamos convencidos de que lo hace “porque sí” y sin analizar qué pasó antes, que dijimos nosotros, nos conformamos con la explicación simple de que ocurrió “de repente” porque la gente es mala y hace esas cosas. Pero cuando alguien reacciona mal a algo que decimos, nuestra interacción previa con esa persona ha tenido algo que ver, y el modo en que la secuencia continúe va a influir mucho en cómo terminen las cosas. Para poder hacer cambios, como hemos ido comentando a lo largo de este libro, hemos de ampliar nuestra conciencia sobre nosotros mismos. Las reacciones de los demás nos van a dar muchísima información interesante, tanto las positivas como las negativas.

Es bueno que nos hagamos conscientes de hasta qué punto vemos a las personas de nuestro presente desde la perspectiva de nuestra historia pasada. Por ejemplo, podemos estar con una pareja, pero ver siempre a la persona que nos dará todo lo que nos faltó. No vemos al individuo único que tenemos delante, sino al príncipe azul de nuestro planeta imaginario. Cada vez que el ser

humano real con el que convivimos se aleje de nuestro espejismo, nos sentiremos mal o le haremos sentir mal. Nuestra mirada no será de aceptación, sino de reproche más o menos evidente, y desde ahí es muy difícil que el otro esté receptivo o dispuesto a hacer cambios.

También puede ocurrir lo mismo con otras relaciones. Buscamos gente extraordinaria, al margen de los defectos que todos tenemos, que nunca nos falle. Esperamos que nuestros padres, contra todo pronóstico, dejen de comportarse como siempre lo han hecho. No vemos lo que realmente son, y nos resistimos a aceptarlos con todos sus matices. Eso fue precisamente lo que nos ocurrió a nosotros, y lo repetimos sin damos cuenta.

Aceptar al otro no implica permitirle que haga cosas que nos dañen. De hecho, aceptar nos ayuda a protegernos porque no nos engañamos pensando que la persona es como nos gustaría que fuera, sino que vemos bien lo que hay. Por ello decidimos cuánto queremos estar en esa relación, a qué nivel de intimidad es seguro llegar, y qué cosas no estamos dispuestos a tolerar.

Esta visión del otro distorsionada por nuestros propios deseos y fantasmas nos dificulta la conexión con los demás, incluso con aquellos con los que tenemos vínculos fuertes e incluso positivos. Por ejemplo, podemos tratar de dar a nuestros hijos todo lo que a nosotros nos faltó o protegerlos del daño que nosotros sufrimos. Pero ellos son individuos nuevos y diferentes, no necesitan lo que a nosotros nos faltó, necesitan lo que ellos necesitan. No hemos de protegerlos de nuestra historia, hemos de protegerlos del mundo en el que ellos viven.

Podemos también juzgar a los demás por los errores de otros. Es frecuente que si hemos tenido un padre o un marido violento, nos digamos que “no queremos saber nada de los hombres”, aplicando de modo generalizado a todo un genero una conclusión que solo corresponde a alguna persona concreta. Lo mismo ocurre si sufrimos algún error médico y ya no confiamos en ningún

profesional, si una novia nos traicionó y pensamos que todas las mujeres son iguales. Si vivimos con una madre muy crítica, quizás reaccionemos muy negativamente cuando alguien nos hace ver un error, aunque lo haga de un modo constructivo. Si nuestro marido ha sido agresivo, cuando nuestro hijo tenga una pataleta, quizás acrecentada por lo vivido con su padre, dejaremos de ver al niño, y las imágenes de lo que hemos vivido pasarán a primer plano.

Todo esto funcionará como una profecía que se cumple a sí misma. Nuestra idea previa, que se configuró en las relaciones significativas del pasado, nos hará detectar y amplificar los elementos dañinos de esas relaciones en las situaciones del presente. Cada uno de esos detalles, retroalimentará nuestra creencia y nos hará decir: "¡Ves cómo no puede uno fiarse de nadie!" o "Está claro que todo el mundo es ... ". Por ejemplo, vemos rechazo en el compañero de trabajo que nos saluda con mala cara, y el hecho de que le ponga la misma cara a todo el mundo no nos hace decir "¿qué le pasará a este hoy?", sino que pensamos "¿por qué yo le caigo mal?". Nuestra reacción ante su cara, que probablemente no sea de saludarle con normalidad o con curiosidad, producirá también un efecto en el otro, que va a interpretarnos desde su propia historia. Funcionamos como si tuviésemos telepatía y supiésemos con certeza por qué los demás hacen las cosas, lo que piensan y lo que sienten, y generalmente daremos por sentado que tiene que ver con nosotros. Confiamos de modo absoluto en nuestra intuición. Y aunque bien es cierto que si hemos crecido o vivido en un entorno amenazante, nuestros sensores están muy afinados para detectar cosas que a otros pasarían desapercibidos, también lo es que estamos más entrenados para identificar peligro o daño que para otros aspectos de la realidad. De hecho, ante la duda, definimos como peligrosos o dañinos muchos estímulos que no lo son. Como al soldado Juan, esto resulta una habilidad muy valiosa en tiempos de guerra, pero se convierte en un serio problema en tiempos de paz. Nuestro compañero de trabajo puede ponernos mala cara porque pasó una mala noche, porque le duele el estó-

mago o porque discutió con su mujer en el desayuno. También puede ocurrir que nuestro compañero haya crecido con una madre muy hostil, y que basándose en la predicción que formó en ese momento, sienta que todas las personas van a funcionar igual. Él también es un soldado Juan, un superviviente de su propia guerra particular. No todo tiene que ver con nosotros.

Otra posibilidad es que proyectemos en las demás personas lo que no nos gusta, o no podemos aceptar de nosotros. La rabia que escondemos en nuestro interior podemos interpretarla en las intenciones ajenas, más allá de lo que el otro realmente está sintiendo. Si nosotros rechazamos nuestra rabia hasta el punto de no ser en absoluto conscientes de que está en nosotros, podemos verla solo como un reflejo, incluso en personas que no la están manifestando. Cuando nuestra desconexión emocional es muy grande, puede haber una rabia interna, enterrada muy profundamente, que se filtra en lo que hacemos de un modo tan enormemente sutil que ni para nosotros ni para los demás es evidente. Las otras personas pueden reaccionar mal ante eso que se filtra, y se generan así reacciones que parecen no venir de ninguna parte, y que nadie entiende. La gente no querrá estar con nosotros, pero si les preguntamos, no sabrán darnos un motivo “objetivo”. Como decíamos, la desconexión emocional nos pasa una factura muy alta. Nos deja sin claves para entender la realidad, y, sobre todo, para entender la complejidad de las relaciones con los demás.

Puede pasar también que demos por sentado que lo que hay en nuestra mente está por definición en la de los demás (30). Si estamos molestos, nuestra predicción es que los demás también lo estarán. Si crecimos con cuidadores que se contagiaron de nuestras emociones, que cuando llegábamos a casa con nuestra herida en la rodilla, se angustiaban y se asustaban más que nosotros mismos, podemos haber aprendido que nuestras emociones siempre van a estar de modo automático en la mente de los demás. Es muy probable que esto nos pase a nosotros, ya que fue el modo de gestionar las emociones que aprendimos de nuestros primeros

modelos. Sin embargo, los estilos de regulación emocional son muy variados, y este contagio emocional no se produce en la mayor parte de las personas.

Los otros pueden sentir cosas muy distintas de las que nosotros estamos sintiendo, y pensar sobre lo que sucede de formas que quizás ni imaginamos. Las personas no somos clones, sino que tenemos mentes autónomas que siguen sus propios procesos. Es muy importante que no nos demos explicaciones simplistas sobre el funcionamiento humano. Nuestra experiencia de la vida es solo un pequeño fragmento de la realidad. Lo que sucedía en nuestra familia o en nuestras relaciones significativas, no es representativo de toda la población mundial. Las normas que regían esas relaciones, no funcionarán para todos. Si tendemos a interpretar el funcionamiento, o los posibles pensamientos o emociones de los demás, de un modo siempre muy parecido, es importante que nos ayudemos a romper esos esquemas. Un ejercicio que nos puede ayudar es plantearnos siempre cinco explicaciones alternativas para el comportamiento de los demás. De ese modo nos acostumbraremos a pensar que "puede que" el otro este molesto con nosotros, pero que igual le aprietan los zapatos nuevos que se ha comprado, o su seguro no le quiere pagar la reparación del coche.

Otro aspecto que puede distorsionar nuestra interpretación de la conducta de los otros es que relacionemos un elemento de su carácter con otros que no tienen en sí ninguna conexión. Las características de las personas significativas de nuestra vida, tanto en positivo como en negativo, pueden asociarse en bloques. Por ejemplo, si nuestra madre era desordenada, pero positiva y cariñosa, el desorden en nuestra pareja nos puede parecer un defectillo aceptable. En cambio, si era desordenada y además nos abandonó bastante a nivel afectivo, el desorden nos puede resultar intolerable. Puede ocurrir lo mismo con rasgos positivos. Por ejemplo, si nuestra madre era exigente pero se preocupó por nosotros, y luego quedamos al cuidado de unos abuelos a los que no

sentimos que importáramos, la exigencia tendrá probablemente una tonalidad positiva, y la veremos como un valor en los demás.

Nos resultara útil, como comentábamos anteriormente, el hacernos la siguiente reflexión: al igual que somos producto de nuestra historia, los demás también lo son de la suya. Las reacciones del otro vendrán condicionadas por sus aprendizajes y sus circunstancias. Es posible que parte de lo que los demás sienten sobre nosotros no tenga que ver realmente con nosotros, sino con otras experiencias suyas, que se les conectan sin que tengan mucha conciencia de ello. Por ejemplo, si hemos comentado a un compañero algo que ha hecho mal, y él tuvo una madre muy dura y crítica, se molestará enormemente por nuestro comentario. El tema no tiene mucho que ver con nosotros en particular, su tolerancia a las críticas es muy baja, su sistema es hipersensible a ese elemento. Esto es más cierto cuanto más problemática, difícil o inadecuada es la conducta de los demás, ya que estos comportamientos no suelen ser el resultado de unos vínculos previos saludables y enriquecedores. Probablemente su interpretación del mundo esta distorsionada, verán enemigos donde no los hay, serán poco realistas con sus propias conductas.

Cuando nuestra mente esté más libre de patrones antiguos y nuestra energía no se consuma peleando contra nosotros mismos, podremos mirar al otro desde una nueva perspectiva. Lo veremos como un ser autónomo, distinto de nosotros, con su propia historia y su propia forma de ver el mundo. Conscientes de que no tenemos verdadera telepatía, no sacaremos conclusiones precipitadas, y no daremos nada por sentado. Por ejemplo, si nuestro jefe nos grita en el trabajo, podemos plantearnos que podría tener que ver con nosotros, pero también muchas otras cosas. No pensaremos "por qué la pilla siempre conmigo" ni lo asociaremos inconscientemente con los gritos de nuestra expareja. Podremos llegar a pensar solo "este hombre tiene un problema de autocontrol" o "¿qué mosca le habrá picado?". Esta reflexión por sí misma, poniendo parte del problema en el otro, nos ayuda ya a coger más distancia

emocional que si simplemente damos por sentado que tiene que ver con nosotros, y que todo el mundo nos trata mal. Puede haber muchas explicaciones, y no tenemos información sobre la historia de esta persona, pero está claro que en algún lugar habrá aprendido a entender el mundo así y a funcionar como lo hace. Nos plantearemos que igual tuvo padres exigentes y autoritarios que le han hecho ser tan intransigente, con lo que no nos consideramos la única causa de su reacción, sino que entendemos que una parte puede estar magnificada por sus propios procesos, y eso no tiene que ver con nosotros.

Una vez que nos hacemos esta reflexión, podremos pensar más tranquilamente en si nosotros hemos hecho algo mal. Quizás pusimos mala cara sin darnos cuenta, o puede que hayamos cometido un error. Si hemos practicado mucho a cometer errores, y esto ya lo vemos como algo normal, podremos admitir sin problemas cuando nos estamos equivocando. Si ya no nos machacamos o criticamos internamente en exceso, podremos tener una autocrítica sana y realista. Si en el trabajo no hacemos las cosas bien, tiene todo el sentido que nuestro jefe nos corrija. Si lo hace de modo desproporcionado o irrespetuoso, por supuesto que no es de recibo, pero eso no quita que valoremos si nosotros también tenemos que cambiar alguna cosa. Repasamos nuestro comportamiento para ver si identificamos algún error, y manejando nuestra culpa sana, lo asumimos, reconocemos y corregimos. Si tras un análisis realista no vemos que hayamos hecho nada inadecuado, nos quedamos tranquilos aunque el siga enfadado, porque le damos más valor a nuestra opinión que a la suya. Ninguna de estas ideas las tomamos como conclusiones tajantes, porque hemos aprendido a desconfiar de las certezas absolutas. Nos planteamos distintas hipótesis para explicar las cosas, analizamos los hechos objetivos, y sacamos conclusiones con cierta seguridad, aunque las dejamos abiertas.

Superar nuestra historia nos limpia la mente de residuos del pasado, y nos permite ver la imagen real de las personas que tene-

mos delante. Aceptarnos a nosotros mismos nos ayuda a aceptar también a los demás. Situarnos de este modo delante de los otros tiene una gran influencia en las relaciones con ellos, y hace más fácil que estas evolucionen de un modo positivo.

Somos nosotros.

Vernos en todos nuestros matices, despegarnos de nuestra historia sin olvidarnos de ella, y entender al otro como un ser autónomo nos coloca en las relaciones de un modo completamente distinto, más libre, espontáneo y fluido. Desde esta nueva posición es posible un auténtico encuentro con el otro. Podremos mostrar quienes somos y ver a la persona real que tenemos delante. Este encuentro es una de esas experiencias humanas que es importante no perderse, porque son las que hacen que la vida acabe valiendo la pena. Tanto los momentos fugaces, con personas que quizás vemos en una única ocasión, como las relaciones duraderas, se experimentan así desde una sensación de autenticidad.

Esta conexión es distinta de la vinculación intensa que sentimos cuando seguimos aún atascados en nuestras historias, que tiene que ver con vislumbrar en el otro el mismo desamparo, el mismo niño asustado y vulnerable que nosotros sentimos dentro, los mismos fantasmas internos. Curiosamente no solo lo que sentimos internamente, sino más aún aquello que no aceptamos en nosotros, nos atrae en la otra persona con una enorme potencia. Como nos hemos olvidado de mirarnos hacia dentro, las cosas de las que nos desconectamos pueden resultarnos evidentes solo en los ojos del otro. Esta sensación de enganche puede confundirse con la amistad o el amor “verdaderos”, pero es realmente un síntoma de nuestros temas no resueltos. Son nuestros niños rechazados, ignorados y dolientes los que se enganchan, muy al margen de nuestra razón y de nuestra conciencia. Las relaciones basadas en estos sentimientos suelen estar cargadas de angustia, activan

nuestra necesidad de aferrarnos o de huir, y acaban generando de nuevo sufrimiento o dolor.

Esta es, entre otras muchas, una de las razones que hace que tendamos a implicarnos en relaciones patológicas una y otra vez. Este hecho es una de las paradojas más curiosas a las que pueden llevarnos las situaciones traumáticas. Por mucho que tratemos de no volver a vivir una experiencia como la que pasamos, acabamos misteriosamente con el mismo tipo de persona, o repitiendo situaciones similares. No es nuestro adulto el que elige a las parejas o a los amigos, sino el niño interno que no queremos ser pero que precisamente por eso, sigue ahí sin haber podido aprender de la experiencia. Nuestras necesidades no cubiertas van por libre, y vuelven a buscarlo en aquello que le resulta familiar. Una persona que haya tenido la suerte de haber crecido en una familia sana y haber tenido relaciones más positivas, no tendrá esas carencias tan marcadas, y por ello no sentiremos con ella una conexión tan potente. Pueden parecernos menos "como nosotros" o pensaremos que no les importamos "lo suficiente". De modo que tenderemos a relacionarnos más con personas que resuenan con nosotros, y con las que compartiremos también problemas similares.

El encuentro sano con el otro es un sentimiento más sereno, más pleno, más sólido, más real. También es más duradero, más estable y más seguro. Cuando nos reconciliemos con todos los aspectos que componen nuestra personalidad y curemos las heridas que nos han dejado los recuerdos, nuestra forma de estar en el mundo y de relacionarnos será diferente y más gratificante. Cierto que los demás pueden estar en otra situación o en otro momento vital, y funcionar de modos poco sanos, pero nuestro modo de gestionarlo será más productivo. No nos vincularemos con los otros buscando en ellos protección y seguridad, sino que, con nuestra creciente seguridad interior, iremos siendo capaces de establecer lazos de cooperación con otras personas, de entenderlos y de ayudarles a entendernos. Podremos activar los sistemas de protección cuando sea preciso, pero mientras tanto no lo

sentiremos necesario.

Todos los cambios que hemos ido describiendo en este libro son posibles para todos y cada uno de nosotros. Algunos serán más fáciles que otros, seguramente llevarán mucho tiempo, pero solo dependen de cómo y cuanto trabajemos en esa dirección. Como Destin y su bicicleta, los patrones más arraigados de nuestras redes de memoria pueden ser modificados, si practicamos a diario durante el tiempo suficiente. Si solo leemos este libro, le vemos sentido a algunas cosas, pero no trabajamos en ello, se quedará en una reflexión interesante. Como en la historia del niño y el pueblo, este libro es solo un puñado de semillas. Hagámonos la reflexión de que queremos hacer con ellas.

ALGUNAS REFERENCIAS

Este libro trata de ser una síntesis asequible de las teorías sobre el trauma, la disociación, el apego y la regulación emocional, en el que se integran propuestas e investigaciones de todas estas áreas, que sería muy largo referenciar aquí. Se han incluido únicamente algunos textos y autores de cara a clarificar los conceptos clave y aportar algunas sugerencias de lecturas adicionales y complementarias.

1. Bessel van der Kolk habló de los trastornos de estrés extrema, reacciones psicológicas ante experiencias vitales graves y abrumadoras, y sus consecuencias psicológicas. Un libro de este autor esta traducido al español: *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria.
2. Judith Herman definió el concepto de estrés postraumático complejo, para distinguirlo del estrés postraumático que se generaba ante un único incidente grave. La segunda edición está a la venta en ingles: *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. From Domestic Abuse to Political Terror.* Editado por Basic Books.
3. Jennifer Freyd (1998) propone que la traición es el elemento clave que hace que una experiencia se convierte en traumática, sobre todo en el contexto de la infancia. Un libro de la autora en el que se expone esta teoría es *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse*, publicado por Hardvard University Press.
4. Dicen los autores del capítulo citado más abajo, que cuando pensamos en el trauma infantil, es frecuente relacionarlo con el abuso físico o sexual y el sentir que nuestra integridad física se ve amenazada. Sin embargo, la experiencia de amenaza

es muy diferente en la infancia. Los niños están preparados para confiar en que sus cuidadores les protejan y regulen sus emociones. Cuando estos cuidadores no están disponibles para hacer esto, se genera lo que denominan traumas ocultos, que se derivan no tanto de lo que ocurre, sino de lo que falta. (Bureau, Martin, & Lyons-Ruth, 2010: *The effects of life trauma: Mental and physical health. Attachment dysregulation as hidden trauma in infancy: Early stress, maternal buffering and psychiatric morbidity in young adulthood*. En el libro: The impact of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic, editado por Ruth Lanius, Eric Vermetten y Clare Pain en la Editorial Cambridge University Press.

5. Martin Teicher es un investigador que ha trabajado en analizar la influencia de distintos tipos de traumas en el desarrollo del sistema nervioso. Las experiencias pueden marcarnos de forma diferente en función del momento evolutivo en que cada tipo de experiencia se produce. Estas experiencias pueden influir en cómo se desarrolla nuestra personalidad y contribuir a que se produzcan más adelante distintos tipos de problemas psicológicos. (Véase por ejemplo el artículo de Schalinski, Teicher, Nischk, Hinderer, Miiller, & Rockstroh, 2016. *Type and timing of adverse childhood experiences differentially effect severity of PTSD, dissociative and depressive symptoms in adult inpatients*. BMC Psychiatry, 16).
6. La Asociación Europea de Trauma y Disociación (ESTD) reúne a los profesionales interesados en estos cuadros, y aporta recursos para su comprensión y tratamiento (www.estd.org). Otra asociación con similares objetivos es la ISSTD (International Society for the Study of Trauma and Dissociation (www.isst-d.org). Existen también dos revistas científicas específicas: El *Journal of Trauma and Dissociation y el European Journal of Trauma and Dissociation.*
7. Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis y Kathy Steele definieron el concepto de disociación estructural de la personalidad, para describir esta fragmentación. Otro de los aspectos que seña-

lan es la importancia de tomar conciencia sobre lo que nos ha sucedido y su influencia en la forma de funcionar que tenemos en el presente, para poder liberarnos de ello y afrontar el futuro de otro modo. Su libro de referencia, *El Yo Atormentado*, esta editado en español por Desclee de Brower.

8. Giovanni Liotti es un autor que ha trabajado mucho sobre los estilos de apego desorganizados y su relación con la fragmentación mental o disociación de la personalidad. Definió también lo que llamó estrategias controladoras, en las que la agresión hacia los cuidadores, o cuidar a los cuidadores, ocupan el lugar de la conexión sana ante la ausencia de un vínculo de apego (Liotti, 2009; Attachment and dissociation. En el libro de Dell y O'Neil: *Dissociation and the Dissociative Disorders: DSM-V and Beyond*, pag. 53-ó5. Editorial Routledge/Taylor & Francis Group).
9. En este artículo se describe cómo las perdidas que sufren las madres en los primeros dos años tras el nacimiento del hijo, afectaran al vínculo de apego con ellos (Ver Liotti & Pasquini, 2000: *Predictive factors for borderline personaliry disorder: Patients' early traumatic experiences and losses suffered by the attachment figure.* Acta Psychiatrica Scandinavica, 102, 4: 282-289).
10. James Gross ha revisado en profundidad los procesos de regulación emocional, sobre todo lo que se relaciona con la regulación cognitiva de las emociones. Las situaciones que generan las emociones y lo que hacemos con ellas van a condicionar cómo se resuelve nuestro estado emocional. Lo más sano para el autor es seleccionar bien las situaciones en las que estamos, decidir cuánto nos quedamos en ellas, y una vez que la emoción está activada, sin tratar de evitarla ni de suprimirla, la reformulemos para verla desde la perspectiva que más nos ayude. Hay numerosas investigaciones y textos sobre regulación emocional, un campo en desarrollo en la neurociencia y la psicoterapia (Gross, 2015. *Handbook of Emotion Regulation*. Second Edition. Guilford Press).

11. Un libro en el que podemos profundizar en esta idea, es *Reinventa tu vida: Como superar las actitudes negativas y sentirse bien de nuevo*, de Janet Klosko y Jeffrey Young (2012). Jeffrey Young desarrolló la terapia de esquemas, basada en la comprensión de los distintos estados mentales desde los que funcionamos, y su origen en nuestras experiencias vitales, sobre todo las que ocurrieron en la infancia. Aunque los estados que describimos aquí no son los mismos, la idea de base es similar.
12. Pueden revisarse los artículos fundamentales de Stephen Porges en la traducción española de su libro, *La Teoría Polivagal.* Editorial Pleyades.
13. Jo Marchant revisa en un libro interesante y de fácil lectura cómo cuerpo y mente pueden influirse recíprocamente: *Cúrate: Una incursión científica en el poder que ejerce la mente sobre el cuerpo*. Publicado en español en 2017 por editorial Aguilar.
14. HRV corresponde a las siglas Hearth Rate Variability, o variabilidad del ritmo cardíaco. Puede verse una revisión de las investigaciones y aplicaciones clínicas sobre HRV el libro de Donald Moss, y Fred Schaffer de 2004: *Biofeedback. Applied Psichophysiology and Biofeedback*, 29,1: 75-78.
15. La Sociedad Española de Biofeedback y Neurofeedback (SEBINE) se centra en el estudio de tratamientos basados en la retroalimentación del sistema nervioso central (neurofeedback) o de funciones periféricas (biofeedback) de cara a mejorar su funcionamiento (www.sebine.org).
16. El estudio ACE (Adverse Childhood Experiences), analizó la influencia de haber sufrido diez tipos de adversidades en la infancia o la adolescencia, incluyendo abuso físico, emocional o sexual, abandono, pérdidas, ser testigo de violencia hacia la madre, vivir con una persona con alcoholismo, drogadicción o enfermedad mental, que alguien en la familia se suicidase o hubiese ido a la cárcel. Los resultados han dado lugar a numerosas publicaciones científicas, en las que se muestra la rela-

ción entre estas experiencias, sobre todo cuando se acumulan varias, en muy diversos tipos de patologías psiquiátricas y somáticas (Vease por ejemplo: Bellis, Hughes, Hardcastle, Ashton, Ford, Quigg, & Davies, 2017. *The impact if adverse childhood experiences on health service use across the life course using a retrospective cohort study.* Journal of Health Services Research & Policy, 22, 3: 168-177).

17. Daniel Siegel explica maravillosamente la relación entre las interacciones cuidador-niño y el desarrollo emocional del cerebro, en su libro *El cerebro del niño* (Alba Editorial). Un libro de fácil lectura sobre cómo se aprende la regulación emocional.
18. Mary Main y Judith Solomon definieron un subtipo de problema de apego que denominaron desorganizado. Señala Main que este se deriva de que la figura de apego sea percibida por el niño como atemorizada y / o atemorizante. Esta conducta del cuidador ocurre de modo inesperado, debido a disparadores internos de este, y su carácter inexplicable alarmará al niño. La figura cuidadora será a la vez el lugar al que ir a buscar protección y el lugar del que procede la alarma que activó el sistema de apego (Main & Solomon, 1986. *Discovery of a new, insecure-disorganized/ disoriented attachment pattern*. En el libro de Yogman & Brazelton, Affective development in infancy, pag. 95-124. Editorial Ablex; ver también Main & Hesse, 1990: P*arent's unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/ or frightening parental behavior the linking mechanism?* En Greenberg, Chicchetti & Cummings (Eds) Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention, 161-182. Editorial University of Chicago Press.
19. La psicoterapia cognitivo-analítica es una síntesis entre las terapias cognitivas y las psicodinámicas, que proceden del psicoanálisis. Uno de los conceptos desde los que trabaja es identificar nuestros problemas y encuadrarlos como trampas (soluciones que complican más las cosas), dilemas (falsas elecciones entre opuestos) y pegas (cosas que nos llevan ha-

cia atrás cuando tratamos de mejorar). Otro concepto interesante de esta terapia es cómo nuestro estado mental dispara en el otro una respuesta complementaria, y nos mete a veces en bucles relacionales (roles recíprocos). Un libro para profesionales sobre este abordaje es *Psicoterapia Cognitiva Analítica* de Anthony Ryle e Ian Kerr (2006), editado por Desclée de Brower.

20. La indefensión aprendida se describió inicialmente en animales cuando se tienen que enfrentar repetidamente a estímulos dolorosos o negativos de los que es imposible escapar y que no se pueden evitar. Después de esta experiencia, el organismo no sabe recurrir al escape o la evitación en nuevas situaciones en las que sí sería posible y efectivo. Aprenden que el estímulo negativo debe ser aceptado, que han perdido el control y se rinden antes de intentarlo. Esta reacción se ha relacionado con la depresión y otros trastornos mentales (Seligman, 1975. *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* Freeman/Times Books).
21. En www.smartereveryday.com este ingeniero explora el mundo usando la ciencia, y plantea nuevas perspectivas sobre las cosas.
22. Lerner definió lo que denominó "hipótesis del mundo justo", que consiste en que la gente necesita creer (contra la aplastante evidencia de la que dispone) que el mundo es un lugar justo, con un orden, donde la gente suele conseguir lo que se merece. Cuando se observa una injusticia, se trata de ayudar a la víctima para restaurar ese orden, y cuando esto no es posible, se puede pasar a culparla de que le haya ocurrido. La disonancia cognitiva que supone asumir que las cosas no siguen ninguna norma, y que no tenemos ningún control, resulta intolerable (Lerner, 1980: *The Belief in a Just World.· A Fundamental Delusion.* Plenum Press).
23. Marsha Linehan ha desarrollado la llamada Terapia Dialéctico-conductual para el tratamiento de personas con trastorno de personalidad límite, una de cuyas características es la inesta-

bilidad emocional y la tendencia a tener reacciones extremas. Esta terapia se ha usado posteriormente para otro tipo de problemas. Uno de los puntos en los que se trabaja, es en salir de estas reacciones polarizadas, y de encontrar un equilibrio entre la aceptación radical de uno mismo y de la realidad, y el compromiso hacia el cambio saludable (Linehan, 2003. *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Editorial Paidós).

24. Smith (2014) describe en su libro *Cuando digo no, me siento culpable* (Editorial Mondadori), una guía sencilla de cómo entrenarnos para ser más asertivos, para saber decir que no sin ceder y para responder a las críticas y la manipulaciones. Desde la perspectiva que estamos describiendo en este libro, nos dibuja un modelo de expresión de la rabia que está en un punto intermedio entre la explosión descontrolada y la contención y la sumisión.
25. La terapia EMDR es un tipo de psicoterapia desarrollada en las últimas décadas, que ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una alternativa para el tratamiento del trastorno por estrés postraumático. Para entender el modelo de trabajo de EMDR y sus bases neurobiológicas, un buen libro es *Supera tu Pasado* (2014), de la psicóloga estadounidense Francine Shapiro. Puede consultarse información sobre EMDR en la pagina de la Asociación Española de EMDR (www.emdr-es.org) o en la del EMDR Institute (www.emdr.org), en la que se recoge el gran numero de estudios científicos que avalan la eficacia de esta psicoterapia.
26. Cuando se analizan distintos tratamientos, se ha visto que en los problemas que se derivan de experiencias traumáticas, las terapias que se orientan específicamente a trabajar con esas experiencias funcionan mejor que las psicoterapias genéricas que no se centran en este área (Ehlers et al., 2010. *Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder?* Clinical Psychology Review, 30, 2: 2ó9-27ó).
27. Las técnicas de mindfulness se han popularizado - y trivializa-

do - de modo importante en los últimos años. Los elementos básicos son la aceptación, la conciencia plena que nos ayuda a estar y percibir en profundidad el momento presente, y la compasión como modo de mirar el mundo que nos rodea y a nosotros mismos. Una introducción fundamentada a esta terapia puede encontrarse en el libro de Vicente Simón y Cristopher Germer (2011), *Aprender a practicar Mindfulness*, Sello Editorial.

28. La terapia de aceptación y compromiso es una de las denominadas terapias de tercera generación, que se derivan de la terapia cognitivo-conductual. En esta orientación se tratan de extraer los elementos comunes a distintas psicoterapias, que son los que se relacionan con el cambio. Según esta propuesta, el sufrimiento supone siempre un añadido sobre lo que la vida nos genera, y se deriva de la falta de aceptación, la fusión con nuestras creencias disfuncionales y la falta de compromiso hacia el cambio saludable. Un libro introductorio es: Hayes (2013). *Sal de tu Mente, entra en tu Vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* Editorial Desclée de Brouwer.
29. Aparte de *El yo atormentado* que mencionábamos antes, un manual más practico y orientado a pacientes es *Vivir con Disociación Traumática*, de Suzette Boon y Kathy Steele. Ambos están traducidos al español y publicados en Editorial Desclée de Brouwer.
30. Antony Bateman y Peter Fonagy han elaborado la Terapia Basada en la Mentalización, que procede de planteamientos psicoanalíticos y está muy relacionada con las teorías sobre el apego. Los autores señalan que solo aprendemos a pensar con perspectiva sobre nuestros procesos mentales y a ver la mente de los demás como algo diferenciado de la nuestra, si nuestras primeras relaciones se han basado en una forma sana de vinculación. Cuando los cuidadores se dan cuenta de cómo nos sentimos, nos reflejan nuestros estados mentales, y los entienden como distintos de los suyos, más adelante interiorizaremos estos modelos de relación con nosotros mismos

y con los demás. Esta capacidad de mentalización puede entrenarse a través del proceso psicoterapéutico (Bateman & Fonagy, 2016. *Tratamiento Basado en la Mentalización*. Editorial Desclée de Brower.

SOBRE LA AUTORA



Anabel González es psiquiatra y psicoterapeuta, con formación en diversas orientaciones como terapia de grupo, terapia cognitivo-analítica, terapia sistémica y terapias orientadas al trauma. Doctora en Medicina y Especialista en Criminología. Pertenece a la directiva de la Sociedad Europea de Trauma y Disociación (ESTD) y es vicepresidenta de la Asociación EMDR España. Trabaja en el Hospital Universitario de A Coruña (CHUAC), coordinando el Programa de Trauma y Disociación, orientado a pacientes con traumatización grave. Desde hace años imparte formación sobre trastornos disociativos, trauma, apego y regulación emocional. Es entrenadora acreditada de terapia EMDR. Es colaboradora docente en el CHUAC, donde coordina la formación en psicoterapia de los residentes MIR. Participa como profesora invitada en el Master en Psicoterapia EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). A nivel de investigación, dirige varios proyectos en el campo del trauma y el tratamiento con EMDR de diversos trastornos. Ha publicado numerosos artículos sobre disociación, trauma y EMDR, y es autora/ coautora de los libros Trastornos Disociativos, EMDR y disociación, el abordaje progresivo, EMDR y TLP (los tres en Ed. Pleyades), y Trastorno de Identidad Disociativo (Ed. Síntesis).

www.anabelgonzalez.es

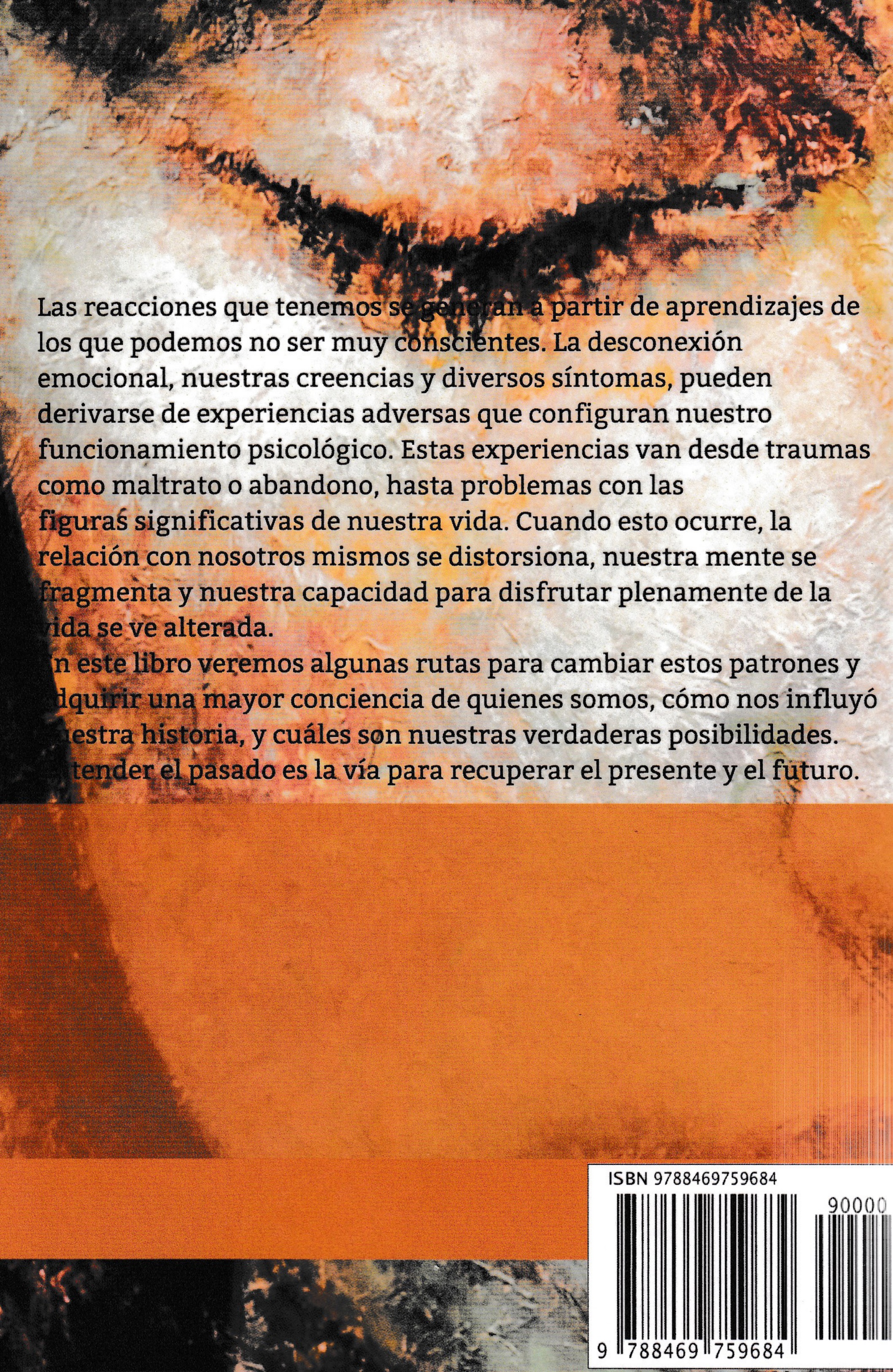
Otros libros de la autora

Trastornos disociativos. Anabel González (2013). Ed. Pléyades.
Los trastornos disociativos son cuadros clínicos frecuentes, aunque muchas veces pasan desapercibidos debido a la mezcla de síntomas que presentan. Su tratamiento requiere de una metodología específica, que permita abordar la fragmentación mental que presentan. En este libro se describe de un modo practico su origen, características y tratamiento.

EMDR y disociación: El abordaje progresivo. Anabel González y Dolores Mosquera (2013). Ed Pléyades.
La terapia EMDR es un abordaje basado en evidencia empírica para el TEPT, que precisa de adaptaciones cuando se aplica en problemas postraumáticos más complejos, y en particular en los trastornos disociativos. Un libro para terapeutas formados en EMDR, donde se describen procedimientos para trabajar con esta psicoterapia en cuadros postraumáticos graves.

Trastorno límite de la personalidad y EMDR. Dolores Mosquera y Anabel González (2014). Ed. Pléyades.
El trastorno límite necesita de un abordaje integrador, que incluya el tratamiento de los problemas en el apego temprano y la historia traumática frecuentemente asociados a esta patología. El trabajo con EMDR se orienta a estas áreas, recorriendo aspectos como el autocuidado, la regulación emocional y los problemas interpersonales.

Trastorno de identidad disociativo o personalidad múltiple. Anabel González y Dolores Mosquera (2015). Ed Síntesis.
El trastorno de identidad disociativo, antes conocido como personalidad múltiple, es el más grave de lo trastornos disociativos. Según los estudios de prevalencia en distintos países, en torno a un 5% de los pacientes en las consultas de salud mental tendrán este diagnóstico. El texto recorre los factores que lo originan, sus características clínicas y las estrategias terapéuticas especificas.



Las reacciones que tenemos se generan a partir de aprendizajes de los que podemos no ser muy conscientes. La desconexión emocional, nuestras creencias y diversos síntomas, pueden derivarse de experiencias adversas que configuran nuestro funcionamiento psicológico. Estas experiencias van desde traumas como maltrato o abandono, hasta problemas con las figuras significativas de nuestra vida. Cuando esto ocurre, la relación con nosotros mismos se distorsiona, nuestra mente se fragmenta y nuestra capacidad para disfrutar plenamente de la vida se ve alterada.
En este libro veremos algunas rutas para cambiar estos patrones y adquirir una mayor conciencia de quienes somos, cómo nos influyó nuestra historia, y cuáles son nuestras verdaderas posibilidades. Entender el pasado es la vía para recuperar el presente y el futuro.

ISBN 9788469759684

90000

9 788469 759684